

# JAHRESPROGRAMM

## ab Juli 2023



PÄDAGOGIK & NATUR  
Claudia Scharf

# JUBILÄUM 5 Jahre

Pädagogik & Natur Waldbaden-Spezial

19.08.2023

Waldbaden zum Ausprobieren 14 - 16.00 Uhr **Gratis!**

Waldbaden Tag und Nacht mit Übernachtung in Zelt oder Hängematte

16.30 - ca. 10.00 Uhr (20.08.2023)

Jubiläumsangebot 50 + 5 Euro

draussen.  
wild.  
frei.



# WALDBADEN

Achtsamkeit und Entspannung



- 19.08.2023 Waldbaden Spezial zum Jubiläum  
Waldbaden zum Kennenlernen Gratis ab 14.00 Uhr  
Waldbaden Tag und Nacht ab 16.00 Uhr
- 12.09.2023 Die Heilkraft der Bäume ab 17.00 Uhr
- 04.11.2023 Waldbaden und LandArt ab 10.00 Uhr
- 21.12.2023 Waldbaden zur Wintersonnenwende ab 16.00 Uhr





# DIE HEILKRAFT DER BÄUME

Kraft und Entspannung mit den ätherischen Ölen der  
Waldbäume

12.09.2023 Waldbaden und die ätherischen Öle der Waldbäume  
17. - 19.30 Uhr in Niederau



Kristin Ilschner und Claudia Scharf





# NATURWERKSTATT

09.09.2023

Wilde Küche - Kochen mit Wildkräutern ab 10.00 Uhr

07.10.2023

Kräuterkosmetik selbst herstellen ab 10.00 Uhr

03.11.2023

Räuchern mit Wildpflanzen ab 17.00 Uhr





# GESUNDHEITSKURS in Radeberg

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

... Gelassener im Alltag durch Achtsamkeit und die Kraft der Natur

ab 29.03.2023 mittwochs 18. - 19.30 Uhr (8 Termine)

ab 23.08.2023 mittwochs 17. - 18.30 Uhr (8 Termine)

teilweise Übernahme der Kosten durch Krankenkassen möglich



# GESUNDHEITSKURS

für Familien gemeinsam im Wald in Radeberg



Bewegen, Wahrnehmen mit allen Sinnen, Entspannen, Glücksmomente erleben, die Gesundheit stärken (Kinder 6-10 Jahre)

ab 29.03.2023 jeweils mittwochs 16.00 - 17.30 Uhr (8 Termine)

ab 23.08.2023 jeweils mittwochs 15.30 - 17.00 Uhr (8 Termine)

für AOK-Mitglieder kostenlos



# FORTBILDUNG

Grüne Faszination -  
Achtsamkeit mit Kindern  
in der Natur

Naturverliebt und gesund - so sehen glückliche Kinder aus.  
Mit einfachen Übungen stärken wir unsere Kinder nachhaltig.  
Mit allen Sinnen wahrnehmen, entdecken, mitfühlen, achtsam sein  
- probiere es selbst aus.

**28.06.2023 Dresdner Heide**

**14.09.2023 Dresdner Heide** jeweils von 9. - 16.00 Uhr



# R-AUS-Zeit



individuelle Einzeltermine in der Natur

mit Elementen aus Waldbaden, Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz,  
Naturcoaching auf Anfrage



Das Jahresprogramm wurde liebevoll zusammengestellt von



PÄDAGOGIK & NATUR  
Claudia Scharf

Weitere Informationen zu den Terminen findest Du auf meiner Webseite [www.paedagogikundnatur.de](http://www.paedagogikundnatur.de) unter /Termine oder im / Blog. Änderungen sind vorbehalten!

Abonniere meinen Blog, dann erhältst Du die  
*Impulse für Naturverbinding* regelmäßig.

Anmeldungen für alle Termine sind ab sofort möglich unter [info@paedagogikundnatur.de](mailto:info@paedagogikundnatur.de) oder telefonisch 01590 1303858.

Ich freue mich auf ein spannendes  
Jahr tiefer Naturverbinding!

Grüne Grüße Claudia