

Waldbaden in pädagogischen Einrichtungen

Kursnummer	261PKW104
Beginn	Freitag, 06.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; EG 02
Gebühr	90,00 €
Teilnehmer	9 - 14
Kursleitung	Gabi Ratsch

In diesem Seminar möchte die Dozentin den pädagogischen Fachkräften zeigen, wie sie Kinder im Wald mit Fantasie, Entspannungsübungen, Kurzmeditationen und den wundervollen Dingen, die ein Wald zu bieten hat, in die Entspannung bringen können. Wie können Waldaufenthalte spannend und kuschelig zugleich gestaltet werden? Wie können wir die Gaben des Waldes mit in die erzählten Geschichten z. B. über Feen, liebevolle Waldgeister und Trolle einbeziehen? Es werden Wege aufgezeigt, den Kindern die Natur näherzubringen und Ihnen zu zeigen, wie sie sich selbst in eine Kurzmeditation bringen können. Das Ziel dieses Seminartages ist, dass künftig sowohl die Kinder als auch die Pädagog*innen innerlich wohligh entspannt in die Einrichtung zurück gehen können und sich auf den nächsten Waldausflug freuen, um auch die eigene Energie aufzuladen. Das Seminar findet in den Räumen der VHS und zum Teil auch draußen statt.

Inhalte

Gestaltung von Waldaufenthalten
 Achtsamkeitsübungen
 Wahrnehmungsübungen
 Augenentspannung
 Erlebnisspaziergang

Methoden

Gesprächskreis, Einzelarbeit, Partnerarbeit, Meditation, Entspannungsübungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; EG 02