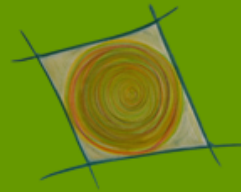


helles Licht und grüne Tiefe

Cornelia Rick



Veranstaltungsübersicht 2019

Mindestteilnehmerzahl bei allen Veranstaltungen 4 Personen.

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltungen rechtzeitig an, da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist.

Januar

keine Veranstaltungen

Februar

Sa. 09.02.2019, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Winterwald

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich durch den winterlichen Wald schlendern. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

März

Sa. 09.03.2019, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Baumspaziergänge

Am Funkensamstag geht's auf baumstarken Wegen ins noch winterliche Reich der Bäume und Sträucher am Gehrenberg. Mythen, Märchen, Sagen und der Wissens-Schatz unserer Vorfahren begleiten uns auf unserem zweistündigen Weg.

Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Sa. 23.03.2019, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Wildkräuterwege im Frühling

Wenige Tage nach der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche geht's bei einem zweistündigen Spaziergang zu den frühlingfrischen Wildkräutern am Gehrenberg. Der Wissens-Schatz unserer Vorfahren zeigt uns dabei, wie wir diese vielseitig verwenden können.

Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

April

Sa. 13.04.2019, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Wildkräuterwege im April

Die Natur sprießt, grünt und blüht. Bei einem zweistündigen Spaziergang geht's zu den saftigen Wildkräutern am Gehrenberg. Der Wissensschatz unserer Vorfahren zeigt uns dabei, wie wir diese vielseitig verwenden können.

Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

FERIEN Do. 25.04.2019, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden für Familien - Wald mit allen Sinnen

Familien-Waldbaden ist für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter zwischen 4 und 10 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern.

Bei unserem zweistündigen Familien-Waldbad werden wir gemeinsam unsere Sinne schärfen und allerhand erleben. Sehen wie eine Eule, schleichen wie ein Fuchs, hören wie eine Fledermaus, schnüffeln wie... wenn wir das können, sind wir gerüstet für unsere kleine Tour durch den Wald.

Kurze angeleitete Sinnes-Übungen und Spiele lassen uns zusammen die Natur erleben. Am Ende hat jeder sein ganz persönliches Natur-Erlebnis und seine selbstgemachte Entdeckerkarte zum mit nach Hause nehmen.

Bitte Sitzkissen, dem Wetter entsprechende Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, stabiles Schuhwerk und etwas zu trinken mitbringen. Die Wege sind für kleine Geschwister im Kinderwagen geeignet. Kosten 21 € pro Familie. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

FERIEN Do. 25.04.2019, 19 – 21 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden „Shinrin Yoku“ in der Abendstimmung „April“

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den abendlichen Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich im Feierabend ankommen. Gestärkt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit in eine erholsame Nacht nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

FERIEN Sa. 27.04.19, 10 – 14 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Ein – ½ – Tag – im – Wald zum Thema „Frühlingsmagie“

Wir werden bei unserem vierstündigen Spaziergang mit einem Waldbad „Shinrin Yoku“ die Natur mit allen Sinnen erkunden. Kleine Impulse und Übungen begleiten uns auf dem Weg. Erzählungen zu Bäumen, Wildkräutern und Pflanzen, die Qualität der Jahreszeit, die Energie des Ortes, die Stimmung der Tageszeit, all dies lässt dich tief in den Wald eintauchen. Erholt, entspannt und mit deiner eigenen Wald-Erinnerung in Händen kehrst du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, ein kleines Vesper und Trinken mitbringen. Kosten 30 Euro pro Person inkl. Pausen-Snack und Materialkosten. Weitere Infos sowie den Treffpunkt gibt es unter Telefon 0179/5231756 bei Cornelia Rick.

Mai

Sa. 11.05.19, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Frühlingsgrün

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich durch den Frühlingwald schlendern. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Do. 23.05.19, 19 – 21 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden „Shinrin Yoku“ in der Abendstimmung „Mai“

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den abendlichen Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich im Feierabend ankommen. Gestärkt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit in eine erholsame Nacht nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

BRÜCKENTAG Fr. 31.05.19, 10 – 14 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Ein – ½ – Tag – im – Wald zum Thema „Herz ist Trumpf“

Wir werden bei unserem vierstündigen Spaziergang mit einem Waldbad „Shinrin Yoku“ die Natur mit allen

Sinnen erkunden. Kleine Impulse und Übungen begleiten uns auf dem Weg. Erzählungen zu Bäumen, Wildkräutern und Pflanzen, die Qualität der Jahreszeit, die Energie des Ortes, die Stimmung der Tageszeit, all dies lässt dich tief in den Wald eintauchen. Erholt, entspannt und mit deiner eigenen Wald-Erinnerung in Händen kehrst du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, ein kleines Vesper und Trinken mitbringen. Kosten 30 Euro pro Person inkl. Pausen-Snack und Materialkosten. Weitere Infos sowie den Treffpunkt gibt es unter Telefon 0179/5231756 bei Cornelia Rick.

Juni

Do. 06.06.19, 19 – 21 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Waldbaden „Shinrin Yoku“ in der Abendstimmung „Juni“

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den abendlichen Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich im Feierabend ankommen. Gestärkt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit in eine erholsame Nacht nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Sa. 29.06.19, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Wildkräuterwege

Unter dem Motto „helles Licht und grüne Tiefe“ genießen wir den Sommer in Wald und Flur und erfahren bei einem zweistündigen Spaziergang mehr über Sommersonnwend-Wildkräuter am Gehrenberg. Der Wissensschatz unserer Vorfahren zeigt uns dabei, wie wir Wildkräuter vielseitig verwenden können.

Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Juli

Fr. 05.07.19, 14 – 18 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Ein – ½ – Tag – im – Wald zum Thema „Waldsommer“

Wir werden bei unserem vierstündigen Spaziergang mit einem Waldbad „Shinrin Yoku“ die Natur mit allen Sinnen erkunden. Kleine Impulse und Übungen begleiten uns auf dem Weg. Erzählungen zu Bäumen, Wildkräutern und Pflanzen, die Qualität der Jahreszeit, die Energie des Ortes, die Stimmung der Tageszeit, all dies lässt dich tief in den Wald eintauchen. Erholt, entspannt und mit deiner eigenen Wald-Erinnerung in Händen kehrst du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, ein kleines Vesper und Trinken mitbringen. Kosten 30 Euro pro Person inkl. Pausen-Snack und Materialkosten. Weitere Infos sowie den Treffpunkt gibt es unter Telefon 0179/5231756 bei Cornelia Rick.

Do. 11.07.19, 19 – 21 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Waldbaden „Shinrin Yoku“ in der Abendstimmung „Juli“

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den abendlichen Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich im Feierabend ankommen. Gestärkt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit in eine erholsame Nacht nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

So. 21.07.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Gehrenberg Wildkräuterwege für Frühaufsteher und Sonntagsspaziergänger

Bald beginnt die Zeit des „Frauendreißiger“ und bei einem zweistündigen Spaziergang erfahren wir interessantes über die zahlreichen Wildkräuter am Gehrenberg und die Sammelzeit von 15.08. bis 12.09. Der Wissensschatz unserer Vorfahren zeigt uns dabei, wie wir Wildkräuter vielseitig verwenden können. Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

August

FERIEN Do. 01.08.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden für Familien - Wald mit allen Sinnen

Familien-Waldbaden ist für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter zwischen 4 und 10 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern.

Bei unserem zweistündigen Familien-Waldbad werden wir gemeinsam unsere Sinne schärfen und allerhand erleben. Sehen wie eine Eule, schleichen wie ein Fuchs, hören wie eine Fledermaus, schnüffeln wie... wenn wir das können, sind wir gerüstet für unsere kleine Tour durch den Wald.

Kurze angeleitete Sinnes-Übungen und Spiele lassen uns zusammen die Natur erleben. Am Ende hat jeder sein ganz persönliches Natur-Erlebnis und seine selbstgemachte Entdeckerkarte zum mit nach Hause nehmen.

Bitte Sitzkissen, dem Wetter entsprechende Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, stabiles Schuhwerk und etwas zu trinken mitbringen. Die Wege sind für kleine Geschwister im Kinderwagen geeignet. Kosten 21 € pro Familie. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

FERIEN Do. 01.08.19, 19 – 21 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden „Shinrin Yoku“ in der Abendstimmung „August“

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den abendlichen Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich im Feierabend ankommen. Gestärkt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit in eine erholsame Nacht nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Sa. 03.08.19, 10 – 14 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Ein – ½ – Tag – im – Wald zum Thema „Finde deinen Lieblingsbaum“

Wir werden bei unserem vierstündigen Spaziergang mit einem Waldbad „Shinrin Yoku“ die Natur mit allen Sinnen erkunden. Kleine Impulse und Übungen begleiten uns auf dem Weg. Erzählungen zu Bäumen, Wildkräutern und Pflanzen, die Qualität der Jahreszeit, die Energie des Ortes, die Stimmung der Tageszeit, all dies lässt dich tief in den Wald eintauchen. Erholt, entspannt und mit deiner eigenen Wald-Erinnerung in Händen kehrst du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, ein kleines Vesper und Trinken mitbringen. Kosten 30 Euro pro Person inkl. Pausen-Snack und Materialkosten. Weitere Infos sowie den Treffpunkt gibt es unter Telefon 0179/5231756 bei Cornelia Rick.

September

Sa. 07.09.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Wildkräuterwege

In der Zeit des „Frauendreißiger“ erfahren wir bei einem zweistündigen Spaziergang interessantes über Wildkräuter und -früchte am Gehrenberg und die Sammelzeit von 15.08. bis 12.09. Der Wissensschatz unserer Vorfahren zeigt uns dabei, wie wir diese vielseitig verwenden können.

Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

So. 22.09.19, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Herbstbunt

Auf unserem gut zweistündigen Spaziergang durch den Wald werden wir mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz gemütlich durch den Herbstwald schlendern. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen wir das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Fr. 27.09.19, 14 – 18 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Ein – ½ – Tag – im – Wald (Thema noch offen)

Wir werden bei unserem vierstündigen Spaziergang mit einem Waldbad „Shinrin Yoku“ die Natur mit allen Sinnen erkunden. Kleine Impulse und Übungen begleiten uns auf dem Weg. Erzählungen zu Bäumen, Wildkräutern und Pflanzen, die Qualität der Jahreszeit, die Energie des Ortes, die Stimmung der Tageszeit, all dies lässt dich tief in den Wald eintauchen. Erholt, entspannt und mit deiner eigenen Wald-Erinnerung in Händen kehrst du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag.

Bitte ein Sitzkissen, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, ein kleines Vesper und Trinken mitbringen. Kosten 30 Euro pro Person inkl. Pausen-Snack und Materialkosten. Weitere Infos sowie den Treffpunkt gibt es unter Telefon 0179/5231756 bei Cornelia Rick.

Oktober

Sa. 05.10.19, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Wildkräuterwege im Oktober

Bei unserem zweistündigen Spaziergang werden wir erkunden was in der Natur noch wächst, welche Früchte reifen und welche Wurzeln wir graben könnten. Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

FERIEN 31.10.19, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Waldbaden für Familien - Wald mit allen Sinnen

Familien-Waldbaden ist für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter zwischen 4 und 10 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern.

Bei unserem zweistündigen Familien-Waldbad werden wir gemeinsam unsere Sinne schärfen und allerhand erleben. Sehen wie eine Eule, schleichen wie ein Fuchs, hören wie eine Fledermaus, schnüffeln wie... wenn wir das können, sind wir gerüstet für unsere kleine Tour durch den Wald.

Kurze angeleitete Sinnes-Übungen und Spiele lassen uns zusammen die Natur erleben. Am Ende hat jeder sein ganz persönliches Natur-Erlebnis und seine selbstgemachte Entdeckerkarte zum mit nach Hause nehmen.

Bitte Sitzkissen, dem Wetter entsprechende Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, stabiles Schuhwerk und etwas zu trinken mitbringen. Die Wege sind für kleine Geschwister im Kinderwagen geeignet. Kosten 21 € pro Familie. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

November

Sa. 09.11.19, 15 – 17 Uhr; Markdorf/Gehrenberg

Baumspaziergänge im Herbstwald

November - der Winter naht und noch einmal geht's auf baumstarken Wegen ins Reich der immergrünen Bäume und Sträucher am Gehrenberg. Mythen, Märchen, Sagen und der Wissens-Schatz unserer Vorfahren begleiten uns auf unserem zweistündigen Weg.

Bitte stabiles Schuhwerk tragen! Kosten 9 Euro pro Person. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bei Cornelia Rick unter Telefon 0179/5231756 genannt.

Dezember

Die Rauhacht-Wege 2019 werden voraussichtlich im November 2019 geplant und veröffentlicht