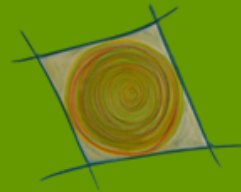


helles Licht und grüne Tiefe

Cornelia Rick



Veranstaltungsübersicht 2019 Stand 14.05.2019

Mindestteilnehmerzahl bei allen Veranstaltungen 4 Personen.

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

Mai

Mi. 22.05.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Wirthshof Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Vogelsang

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

Bitte ein Sitzkissen (wenn vorhanden), 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 (wenn vorhanden), 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 (wenn vorhanden), 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 (wenn vorhanden), 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.

**Mi. 26.06.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Wirthshof
Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Vogelsang**

Auf einem gut zweistündigen Rundweg mit Cornelia Rick, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, werden Sie gemütlich durch den Vogelsang bei Markdorf schlendern und spazieren. Durch kleine angeleitete Übungen und Impulse werden sie den Wald mit allen Sinnen entdecken und genießen. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen. Mittlere Kondition, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Bitte bis am Vorabend 18 Uhr anmelden. Min. 4 Teilnehmer. Treffpunkt an der Rezeption. Kosten 9 Euro pro Person. Für Gäste von Wirthshof: Camping & Hotel kostenlos. Das Waldbad findet bei jeder Witterung statt. Ausnahmen sind Gewitter, Starkregen oder Sturm. Anmeldung per Mail an aktiv@wirthshof.de oder unter Telefon 07544 96270.

**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 kehrt du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag. Bitte ein Sitzkissen (wenn vorhanden), 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 (wenn vorhanden), 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.

**Mi. 17.07.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Wirthshof
Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Vogelsang**

Auf einem gut zweistündigen Rundweg mit Cornelia Rick, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, werden Sie gemütlich durch den Vogelsang bei Markdorf schlendern und spazieren. Durch kleine angeleitete Übungen und Impulse werden sie den Wald mit allen Sinnen entdecken und genießen. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen. Mittlere Kondition, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Bitte bis am Vorabend 18 Uhr anmelden. Min. 4 Teilnehmer. Treffpunkt an der Rezeption. Kosten 9 Euro pro Person. Für Gäste von Wirthshof: Camping & Hotel kostenlos. Das Waldbad findet bei jeder Witterung statt. Ausnahmen sind Gewitter, Starkregen oder Sturm. Anmeldung per Mail an aktiv@wirthshof.de oder unter Telefon 07544 96270.

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 (wenn vorhanden), dem Wetter entsprechende Kleidung im Zwiebschalenprinzip, 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 (wenn vorhanden), stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip 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 kehrt du nach 4 Stunden zurück in deinen Alltag.

Bitte ein Sitzkissen (wenn vorhanden), stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip, 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

Mi. 04.09.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Wirthshof

Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Vogelsang

Auf einem gut zweistündigen Rundweg mit Cornelia Rick, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, werden Sie gemütlich durch den Vogelsang bei Markdorf schlendern und spazieren. Durch kleine angeleitete Übungen und Impulse werden sie den Wald mit allen Sinnen entdecken und genießen.

Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen. Mittlere Kondition, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Bitte bis am Vorabend 18 Uhr anmelden. Min. 4 Teilnehmer. Treffpunkt an der

Rezeption. Kosten 9 Euro pro Person. Für Gäste von Wirthshof: Camping & Hotel kostenlos.
Das Waldbad findet bei jeder Witterung statt. Ausnahmen sind Gewitter, Starkregen oder Sturm.
Anmeldung per Mail an aktiv@wirthshof.de oder unter Telefon 07544 96270.

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.

Mi. 18.09.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Wirthshof

Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Vogelsang

Auf einem gut zweistündigen Rundweg mit Cornelia Rick, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, werden Sie gemütlich durch den Vogelsang bei Markdorf schlendern und spazieren. Durch kleine angeleitete Übungen und Impulse werden sie den Wald mit allen Sinnen entdecken und genießen. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen. Mittlere Kondition, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Bitte bis am Vorabend 18 Uhr anmelden. Min. 4 Teilnehmer. Treffpunkt an der Rezeption. Kosten 9 Euro pro Person. Für Gäste von Wirthshof: Camping & Hotel kostenlos.
Das Waldbad findet bei jeder Witterung statt. Ausnahmen sind Gewitter, Starkregen oder Sturm.
Anmeldung per Mail an aktiv@wirthshof.de oder unter Telefon 07544 96270.

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 (wenn vorhanden), stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip 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 (wenn vorhanden), stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip, 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.

Mi. 09.10.19, 10 – 12 Uhr; Markdorf/Wirthshof

Waldbaden „Shinrin Yoku“ im Vogelsang

Auf einem gut zweistündigen Rundweg mit Cornelia Rick, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im

Wald, werden Sie gemütlich durch den Vogelsang bei Markdorf schlendern und spazieren. Durch kleine angeleitete Übungen und Impulse werden sie den Wald mit allen Sinnen entdecken und genießen. Gestärkt, erholt und entspannt dürfen Sie das Erleben der Natur und ihren Zauber mit nach Hause nehmen. Mittlere Kondition, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und etwas zu trinken mitbringen. Bitte bis am Vorabend 18 Uhr anmelden. Min. 4 Teilnehmer. Treffpunkt an der Rezeption. Kosten 9 Euro pro Person. Für Gäste von Wirthshof: Camping & Hotel kostenlos. Das Waldbad findet bei jeder Witterung statt. Ausnahmen sind Gewitter, Starkregen oder Sturm. Anmeldung per Mail an aktiv@wirthshof.de oder unter Telefon 07544 96270.

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 (wenn vorhanden), 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 Rauhnacht-Wege 2019 werden voraussichtlich im November 2019 geplant und veröffentlicht