



WALDERLEBNISZENTRUM REGENSBURG

Veranstaltungen und Seminare
Frühjahr / Sommer 2021



BAYERISCHE 
FORSTVERWALTUNG

ErlebnisReich.Wald

Umweltbildung .Bayern



Das Walderlebniszentrum Regensburg wurde mit dem Qualitätsiegel
"Umweltbildung Bayern" ausgezeichnet.

Titelfoto: Walderlebniszentrum

Gedruckt auf umweltfreundlichem Recyclingpapier,
ausgezeichnet mit dem Blauen Umweltengel und EU Ecolabel



Liebe Wald- und Naturfreunde,

ich darf Ihnen als Leiterin des Walderlebnis zentrums Regensburg unsere geplanten Veranstaltungen für die kommenden Monate vorstellen.

Auch wenn wir in den vergangenen Monaten viele Absagen hinnehmen mussten, bleibt uns doch nur der Blick nach vorne. Wir wollen Ihnen und Euch daher ein Programm anbieten, das den jeweilig geltenden Regelungen zu unserem Gesundheitsschutz stets angepasst wird. Ich wünsche uns allen, Referenten wie Besuchern, Offenheit, Flexibilität und Zuversicht.

Unser Walderlebnispfad und unser Gelände bleiben natürlich frei zugänglich und sind mit Abstand zeitlos schön.

Wir freuen uns auf Sie und Euch im Wald.

Uns allen ein gutes Durchkommen durch die nächste Zeit!

Herzliche Grüße

Michaela Amann

Leiterin des Walderlebnis zentrums,

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Inhalt

März 2021

05./12./19./26. Waldmäuse im Winter – für Familien.....	6
11./12. Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge – für Frauen	7
14. Sensory Running im Wald	7
14. Feldenkrais: Vom Stehen zum Liegen	8
17. Regelmäßig Mittwochs: Feldenkrais im Walderlebniszentrum	8
19. Österliche Nester winden!	8
20./27. Geh dich schlau	9
21. Frühlingspilzen auf der Spur.....	9
21. Der Wald und seine Geheimnisse – für Familien	10
21. Bambus-Stock – Qigong	10
21. Sternenzauberwanderung im Wald	10
26./27. Kunst im Wald – Schnitzen mit der Motorsäge.....	11
27. Tanz und Malreise – „Entdecke deinen Kraftbaum“.....	11
27. Waldwerkstatt – für Familien	12
28. Der Wald als Kraftquelle.....	12
30. Nistkasten bauen – für Kinder	13
31. Osternester aus Waldmaterialien – für Kinder.....	13

April 2021

jeden Mittwoch: Feldenkrais	
04. Das Alarmsystem des Waldes	14
10. Vogelstimmen im Frühling – für Erwachsene	14
10. Kunst im Wald – Motorsägenschnitzen für Fortgeschrittene	15
16. Hochzeitsplanung – Nachhaltiger Blumenschmuck!	15
17. Geh dich schlau	16
17. Waldwerkstatt – für Familien	16
18. Frühlingspilzen auf der Spur	17
18. Das Alarmsystem des Waldes	17
18. Sensory Running im Wald	18
18. Feldenkrais: Vom Liegen zum Sitzen	18
22. Knospenkraft und Blattsalat – für Senioren	18
23. Vater-Kind-Zeit im Wald.....	19
24. Waldforscher – Unterwegs im Frühlingswald	19
24. „Wenn ich leide, gehe ich zur Weide“.....	20
25. Wilder Wald – für Familien	20
28. Der Wald in der Naturheilkunde – für Erwachsene	21
29. Bildungswerkstatt Wald und Klima – die Klimakönner	21
30. Waldmäuse – Naturspielgruppe für Familien	22
30. Walpurgisabend mit dem Sinzinger Walddreiklang	22

Mai 2021

jeden Mittwoch: Feldenkrais	
02. Maifest des Walderlebniszentrums	23
02. „Wer war denn hier?“	23
07. Filigraner Kopfschmuck für Kommunionkinder od. Brautjungfern	23
07. In der Dämmerung durch den Wald! – für Familien	24
08. Raus aus dem Haus – Vater-Kind-Nachmittag	24
09. Natur – Tanz – Fotografie	25
11. Gehirnjogging im Wald	25

13. Der Andere Vatertag – ein Nachmittag für Familien	26
15. Landartprojekt	26
15. Spitzwegerich-Salbe selbst herstellen.....	27
16. Wald tut gut – Wald für alle Sinne	27
21. Damit's im Garten summt.....	28
23. Sensory Running im Wald	28
23. Feldenkrais: Sitzen.....	29
28. Kleine Figuren aus Speckstein.....	29

Juni 2021

jeden Mittwoch: Feldenkrais	
10. Gehirnjogging im Wald	25
11. Geocaching rund um das Walderlebniszentrum – für Familien	30
12. Walderlebnis für die Füße – für Kinder	30
18. Kräutergeschichten im Sommerwald – für Erwachsene	31
20. Sensory Running im Wald	31
20. Feldenkrais: Vom Sitzen zum Stehen.....	31
24. Johannitag im Wald – für Erwachsene	32
27. Wir bauen ein Häuschen für Groß und Klein.....	32

Juli 2021

jeden Mittwoch: Feldenkrais	
04. Rama dama!! – für Familien	33
10. Waldforscher - Unterwegs im Sommerwald	33
16. Vater-Kind-Zeit im Wald	34
17. Zwei „sonnige“ Heilpflanzen für die Hausapotheke	34
18. Sensory Running im Wald	35
18. Feldenkrais: Stehen	35
22. Gehirnjogging im Wald	25
23. Blumensträuße binden mit dem Zauber von Wald und Wiese	35

August 2021

03. Ferienbeginn im Wald – für Kinder	36
---	----

Ausblick ab September 2021

ab 25. September 2021 bis 18. Mai 2022

Ausbildung zum Kursleiter/Kursleiterin Waldbaden:

Insgesamt 12 Ausbildungstage in 6 Modulen. Ein Prüfungstag.

19. Herbstfest des Walderlebniszentrums **37**

Allgemeines

Teilnahmebedingungen	37
Unsere Gastreferenten/innen und Kooperationspartner/innen ...	38 - 39
Informationen zum Walderlebniszentrum	40 - 41
Für ihre Notizen	42 - 43



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Zum leichteren Auffinden der passenden Veranstaltung werden künftig folgende kleine Symbole durch das Programm führen:



Kinder- und Familienprogramm

Schwerpunktthema Wald und Gesundheit



Schwerpunktthema Biodiversität im Wald

März



Freitag, 5. März, 15:00 – 16:30 Uhr;
weitere Termine fortlaufend 12.3./ 19.3./ 26.3.
Waldmäuse im Winter – Naturspielgruppe für Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren

So langsam traut sich die Waldmaus wieder aus ihrem Winterversteck und zeigt uns den Wald im Winter. Gemeinsam suchen wir nach Spuren von anderen Waldbewohnern und entdecken erste Frühlingsboten. Spiele, Lieder, Bewegung, Basteln mit Naturmaterialien und viele Anregungen, wie Familien auch im Alltag spielerisch und kreativ die Natur erkunden können.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit und ein Sitzkissen

Referentin: Luzia Pfeiffer, Sozialpädagogin (B.A.) und Naturpädagogin (Seite 39)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW,
0941 5921510, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 39 € pro Kind für alle Termine zzgl. 3 € Materialgeld

Donnerstag, 11. März und Freitag, 12. März, jeweils 8:30 – 16:00 Uhr

Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge – nur für Frauen (Waldbesitzerinnen)

Inhalte: Überblick über die geltenden Sicherheitsbestimmungen, Einblick in die verschiedenen Schneide- und Fälltechniken, Erwerb von grundlegenden Fertigkeiten durch eigenes Üben. Außerdem: die wichtigsten Pflege- und Wartungsarbeiten an der Motorsäge.

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung für die Arbeit mit der Motorsäge, vollständige persönliche Schutzausrüstung (erst am 2. Tag mitbringen: Schnittschutzhose, Schnittschutzstiefel bzw. -schuhe, Helm mit Gesichts- und Gehörschutz und Arbeitshandschuhe). Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.

Referenten: Forstwirtschaftsmeister und Forstwirte des Walderlebnisentrums (Seite 40)

Anmeldung: Walderlebniszentrum, 0941 2083 2110

Teilnahmegebühr: 60 € pro Waldbesitzerin

Sonntag, 14. März, 10:00 – 13:00 Uhr

Sensory Running® im Wald – Laufen durch die Sinne erleben!

Ist es möglich für Erwachsene, vielleicht sogar ältere Menschen, locker und schmerzfrei durch die Wälder zu laufen? Was ist es, das Kinder können und das wir Erwachsenen vergessen haben oder dem Alterungsprozess zuordnen? Wir machen uns auf den spannenden Weg, begleitet von einem behutsamen Lehrer und der Feldenkrais-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für drinnen und Laufkleidung für draußen, Matte, ggf. dicke Socken

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bew@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person (Kombinationspreise möglich)



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Sonntag, 14. März, 14:00 – 17:30 Uhr

Die menschliche Bewegungsentwicklung:

Heute: 6. Vom Stehen zum Liegen kommen

Kann es sein, dass sich Menschen ein Leben lang viel leichter, mit weniger Anstrengung und schmerzfreier bewegen könnten? Dieser Workshop ist ein praktischer Ausflug: zuerst in die Feldenkrais-Methode und dann in den Wald – und er lädt ein, sich auszuprobieren.

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bew@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person



Regelmäßig jeden Mittwoch ab 17. März, 19:00 – 20:15 Uhr

Feldenkrais im Walderlebniszentrum

Alles was zu Körper und Skelett gehört, arbeitet darauf hin, senkrecht zur Erde zu kommen. Der Schwerkraft begegnen wie ein Baum und sich dann mühelos und harmonisch ausbalanciert aufrichten. Jeden Mittwochabend experimentieren wir mithilfe der Feldenkrais-Methode an unserem Körper- und Selbstbild.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für drinnen und evtl. draußen, Matte, Taschenlampe

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bew@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 13 € pro Person und Abend, 10er Block ermäßigt



Freitag, 19. März, 15:00 – 18:00 Uhr

Österliche Nester winden!

Gemeinsam winden wir aus feinen Naturmaterialien Nester – in unterschiedlichen Größen und wiederverwendbar. Es entstehen natürliche Objekte mit Charme, die ohne viel Schnickschnack ihre Schönheit entfalten - gefüllt mit Eiern, Federn und ersten Frühjahrsblühern.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Arbeitshandschuhe

Referentin: Julia Beer, staatlich geprüfte Floristin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 26 € pro Person zzgl. 10 € Materialkosten

Samstag, 20. März, 10:00 – 11:30 Uhr; weiterer Termin am 27. März

Geh dich schlau - Waldspaziergang mit Gedächtnistraining

Während unseres Spaziergangs trainieren wir ganz ohne Leistungsdruck unser Gehirn mit Denkaufgaben, Wortfindungs-, Assoziations- und Merkübungen. Ganz nebenbei werden dabei auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefordert und Stoffwechsel und Durchblutung angeregt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Rucksack statt Handtasche

Referentin: Dr. Christine Riedl-Valder, Kulturjournalistin, zertifizierte Gedächtnistrainerin (Seite 39)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person



Sonntag, 21. März, 9:00 – 11:30 Uhr

Von Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete - den Frühlingspilzen auf der Spur

Saprophyten oder Streuzersetzer nennt man eine Gruppe von Pilzen, die von der Zersetzung toter organische Materialien leben, bevor andere Mikroorganismen die Feinarbeit im „Recycling-Kreislauf“ der Natur übernehmen. Einige dieser Pilze werden als Heilmittel oder zur Herstellung von Kleidung verwendet, es gibt aber auch etliche Arten, die hervorragend schmecken! Lernen Sie wichtige Merkmale mehrerer Gattungen von Saprophyten kennen und staunen Sie über ihre Formen, Farben und Anpassungsfähigkeit!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stiefel, Schreibzeug

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € für Kinder (ab 8 Jahren)



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:

www.walderlebniszentrum-regensburg.de



Sonntag, 21. März, 14:00 – 16:30 Uhr

Der Wald und seine Geheimnisse - Exkursion für Familien (gern auch mit Großeltern)

Mit einem Wildnislehrer könnt Ihr heute das Netz der Natur mit allen Sinnen erkunden und entdecken. Da gibt es Pflanzen und Pilze zu unterscheiden und besondere Tierespuren und –laute zu erkennen. Um dem Wald seine Geheimnisse wirklich zu entlocken, müsst Ihr natürlich die ganze Zeit auf leisen Sohlen unterwegs sein.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, robustes Schuhwerk (Stiefel), Fernglas

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € für Kinder (ab 8 Jahren)



Sonntag, 21. März, 13:00 – 14:30 Uhr

Bambus-Stock – Qigong

Sie suchen eine einfache Bewegungsform, welche den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Die 16 Übungen des Bambusstock-Qi-Gong können im Freien und in geschlossenen Räumen leicht praktiziert werden. Sie lernen alle Übungen auszuführen und können sie nach dem Kurs in den Alltag einbauen. Ein idealer Tageseinstieg für Alt und Jung in 25 Minuten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein passender Stock wird bereitgestellt

Referent: Johann Maierhofer, Autor und Kalligraf (Seite 39)

Anmeldung: scribo@gmx.de, 0163 1747389

Teilnahmegebühr: 12 € pro Erwachsener

Sonntag, 21. März, 15:00 – 17:00 Uhr

Sternenzauberwanderung im Wald

Eine märchenhafte Wanderung durch einen Zauberwald ist die Kulisse für die Geschichten von Johann Georg Maierhofer. Sie erleben Natur pur mit der Erzählung "Sternenzauber" und anderen fabelhaften Erlebnissen, für welche unser Wald wie gemacht zu sein scheint.

Bitte mitbringen: Normale Wanderschuhe, Lust auf Abenteuer und "normale" Ausdauer genügen

Referent: Johann Maierhofer, Autor und Kalligraf (Seite 39)

Anmeldung: scribo@gmx.de, 0163 1747389

Teilnahmegebühr: 12 € pro Erwachsener

Freitag, 26. März und Samstag, 27. März, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

Kunst im Wald – Schnitzen mit der Motorsäge

Schnitzen mit der Motorsäge? An diesem Wochenende können Sie es ausprobieren - auch ohne vorherigen „Motorsägenführerschein“ - und aus Bäumen Waldkunstwerke gestalten.

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, körperliche und geistige Eignung für die Arbeit mit der Motorsäge, vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutzstiefel bzw. -schuhe, Helm mit Gesichts- und Gehörschutz und Arbeitshandschuhe). Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko. Motorsägen werden gestellt.

Bitte mitbringen: Brotzeit, persönliche Schutzausrüstung und (falls vorhanden) Carving-Säge

Referenten: Albert Köglmeier, Franz Praun, Forstwirtschaftsmeister (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 110 € pro Person

Samstag, 27. März, 10:00 – 17:00 Uhr

Tanz und Malreise – „Entdecke deinen Kraftbaum“

Haben Sie Lust auf eine Tanz- und Malreise zum Thema Bäume? Sie werden staunen über die wunderbaren „Tanzgeschichten“ und Bilder, die dabei entstehen. An diesem Tag nehmen wir uns eine kleine „Aus-Zeit“. Mit heilsamen Tänzen, Wahrnehmungsübungen, Entspannungselementen und der Begegnung mit den Bäumen wollen wir unseren persönlichen Kraftbaum finden und mit Farben zu Papier bringen. Blockaden können sich lösen und unsere inneren Ressourcen werden wiedererweckt.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastik- oder Tanzkleidung, Matte, warme Socken, Matte, Essen, Getränk

Referentin: Eva Maria Zepf, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Leiterin für kreativen Tanz (Seite 39), und Sabine Morgner, Transpersonale Kunsttherapie (Seite 39)

Anmeldung: eva.zepf@gmx.de oder 0157 75954532

Teilnahmegebühr: 70 € pro Person



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de



Samstag, 27. März, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldwerkstatt – ein kreativer Nachmittag für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Im Wald verstecken sich viele natürliche Kunstwerke. Diese Schätze wollen wir gemeinsam entdecken und gestalten daneben eigene vergängliche Naturobjekte. Wir basteln mit Naturmaterialien und bringen mit selbst gebauten Waldinstrumenten den Wald zum Klingen.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit und ein Sitzkissen

Referentin: Luzia Pfeiffer, Sozialpädagogin (B.A.) und Naturpädagogin (Seite 39)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW, 0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € pro Familie



Sonntag, 28. März, 9:00 – 16:00 Uhr

Der Wald als Kraftquelle – Resilienztraining in der Natur

Manchmal sieht man im Leben den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Zu viele Eindrücke, herausfordernde Situationen, Konflikte und Krisen führen zu einer eingeschränkten Fähigkeit, mit Stress und Druck umzugehen. Dieser Tag bietet Gelegenheit, alltagstaugliche Übungen zu erlernen, um mehr Gelassenheit und Stärke zu erlangen. Ein Resilienztraining im Wald mit den Ressourcen des Waldes für mehr Widerstandskraft und neue Bewältigungsstrategien.

Referentin: Elvira Blank-Weigert, Resilienztrainerin und Dipl.-Pädagogin (Seite 38)

Anmeldung: elvira@blank-weigert.de, 0941 38231268 oder 0157 74881955

Teilnahmegebühr: 60 € pro Person



Dienstag, 30. März, 14:30 – 17:00 Uhr

Nistkasten bauen – für Kinder ab 8 Jahren

Im Frühling suchen viele Vogel- und andere Tierpaare ein neues Zuhause. Dabei wollen wir sie unterstützen. Wir bauen Nistkästen, die wir farbig bemalen und später in unseren Gärten aufhängen können. So können wir die neuen Bewohner wunderbar beobachten.

Bitte mitbringen: Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)

Referenten: Team Walderlebniszentrum (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 12 € pro Kind inkl. Material

Mittwoch, 31. März, 13:00 – 16:00 Uhr

Osternester aus Waldmaterialien – für Kinder ab 8 Jahren

Kurz vor dem Osterfest bauen wir unsere eigenen Nester aus Fichtenscheiben, Weidenruten, Moos und Gräsern. Wir versuchen uns im Eierfärben mit Naturfarben. Und wer weiß, vielleicht ist ja schon das ein oder andere Ei im Wald versteckt...?

Bitte mitbringen: Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)

Referenten: Team Walderlebniszentrum (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 10 € pro Kind inkl. Material



Laufende Ergänzungen unseres Programms finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

April

Sonntag, 4. April, 9:00 – 11:30 Uhr

Das Alarmsystem des Waldes

Der Wald ist ein hochkomplexes Netzwerk der unterschiedlichsten Tierarten, in dem Jäger und Beutegreifer sowie Gejagte und Beute den Erhalt der eigenen Art sicherstellen. Mit unterschiedlichen Techniken versuchen sie zu überleben. Vor allem Vögel haben dazu ein ausgereiftes Alarmsystem, so dass Gewarnte wissen, wer durch den Wald streift. In dieser Führung lernen Sie, sich unbemerkt in der Natur zu bewegen. Sie schützen dadurch Tiere und erhöhen die Chance, welche beobachten zu können.

Bitte mitbringen: wetterfeste, geräuscharme Kleidung, Schreibzeug, Fernglas

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € für Kinder

Samstag, 10. April, 7:30 – 9:30 Uhr

Vogelstimmen im Frühling – Waldwanderung für Erwachsene

Wenn im Morgengrauen der neue Tag anbricht, beginnt im Wald ein einmaliges Konzert: Die Vögel stimmen ihre Lieder und Gesänge an, bis schließlich der ganze Wald erklingt. Begleiten Sie einen Vogelstimmenkenner bei einem Spaziergang durch den morgendlichen Wald.

Referent: Hans-Jürgen Hirschfelder, Förster, Vogelexperte (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 4 € pro Person



Laufende Ergänzungen unseres Programms finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Samstag, 10. April, 9:00 – 16:00 Uhr

Kunst im Wald – Schnitzen mit der Motorsäge für Fortgeschrittene

Sie haben bereits an einem Motorsägen-Schnitzkurs teilgenommen? An diesem Tag können Sie ihre Fähigkeiten erweitern und neue Anregungen für schwierigere Objekte bekommen. Das Holz wird gestellt.

Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, Teilnahme am Grundkurs Motorsägenschnitzen, körperliche und geistige Eignung für die Arbeit mit der Motorsäge, vollständige persönliche Schutzausrüstung (Schnittschutzhose, Schnittschutstiefel bzw. -schuhe, Helm mit Gesicht- und Gehörschutz und Arbeitshandschuhe). Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko. Motorsägen werden gestellt.

Bitte mitbringen: Brotzeit, persönliche Schutzausrüstung und (falls vorhanden) Carving-Säge

Referent: Albert Köglmeier, Forstwirtschaftsmeister (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 80 € pro Person

Freitag, 16. April, 15:00 – 18:00 Uhr

Hochzeitsplanung – Nachhaltiger Blumenschmuck!

Sie wünschen sich einen individuellen, natürlichen und nachhaltigen Blumenschmuck, der genau zu Ihnen passt und Ihr Budget nicht sprengt? Wir klären gemeinsam viele Ihrer Fragen, stellen einen Plan auf, berechnen Material und Kosten. Sie fertigen Muster für die Tischdekoration und erhalten viele Tipps und Tricks zum Thema Blumenschmuck. Ganz egal, ob Sie sich eine wild romantische, eine elegante oder eher eine Hochzeit im Boho-Style wünschen, das Thema Blumenschmuck kann nach diesem Kurs abgehakt werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, evtl. Fotos vom Kleid oder Einladungskarten falls vorhanden

Referentin: Julia Beer, staatlich geprüfte Floristin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 26 € zzgl. 10 € Materialgeld



Samstag, 17. April, 10:00 – 11:30 Uhr

Geh dich schlau – Waldspaziergang mit Gedächtnistraining

Während unseres Spaziergangs trainieren wir ganz ohne Leistungsdruck unser Gehirn mit Denkaufgaben, Wortfindungs-, Assoziations- und Merkübungen. Ganz nebenbei werden dabei auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefordert, Stoffwechsel und Durchblutung gefördert und somit die gesamte Persönlichkeit aktiviert.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung; Rucksack statt Handtasche

Referentin: Dr. Christine Riedl-Valder, Kulturjournalistin, zertifizierte Gedächtnistrainerin (Seite 39)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

Samstag, 17. April, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldwerkstatt – ein kreativer Nachmittag für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Im Wald verstecken sich viele natürliche Kunstwerke. Diese Schätze wollen wir gemeinsam entdecken und gestalten daneben eigene vergängliche Naturobjekte. Wir basteln mit Naturmaterialien und bringen mit selbst gebauten Waldinstrumenten den Wald zum Klingen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit und ein Sitzkissen

Referentin: Luzia Pfeiffer, Sozialpädagogin (B.A.) und Naturpädagogin (Seite 39)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW, 0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € pro Familie



Laufende Ergänzungen unseres Programms finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Sonntag, 18. April, 9:00 – 11:30 Uhr

Von Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete - den Frühlingspilzen auf der Spur

Saprophyten oder Streuzersetzer nennt man eine Gruppe von Pilzen, die von der Zersetzung toter organische Materialien leben, bevor andere Mikroorganismen die Feinarbeit im „Recycling-Kreislauf“ der Natur übernehmen. Einige dieser Pilze werden als Heilmittel oder zur Herstellung von Kleidung verwendet, es gibt aber auch etliche Arten, die hervorragend schmecken! Lernen Sie wichtige Merkmale mehrerer Gattungen von Saprophyten kennen und staunen Sie über ihre Formen, Farben und Anpassungsfähigkeit!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Stiefel, Schreibzeug

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € für Kinder (ab 8 Jahren)



April
2021

Sonntag, 18. April, 14:00 – 16:30 Uhr

Das Alarmsystem des Waldes

Der Wald ist ein hochkomplexes Netzwerk der unterschiedlichsten Tierarten, in dem Jäger und Beutegreifer sowie Gejagte und Beute den Erhalt der eigenen Art sicherstellen. Mit unterschiedlichen Techniken versuchen sie zu überleben. Vor allem Vögel haben dazu ein ausgereiftes Alarmsystem, so dass Gewarte wissen, wer durch den Wald streift. In dieser Führung lernen Sie, sich unbemerkt in der Natur zu bewegen. Sie schützen dadurch Tiere und erhöhen die Chance, welche beobachten zu können.

Bitte mitbringen: wetterfeste, geräuscharme Kleidung, Schreibzeug, Fernglas

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € für Kinder (ab 8 Jahren)





Sonntag, 18. April, 10:00 – 13:00 Uhr

Sensory Running® im Wald – Laufen durch die Sinne erleben!

Ist es möglich für Erwachsene, vielleicht sogar ältere Menschen, locker und schmerzfrei durch die Wälder zu laufen? Was ist es, das Kinder können und das wir Erwachsenen vergessen haben oder dem Alterungsprozess zuordnen? Wir machen uns auf den spannenden Weg, begleitet von einem behutsamen Lehrer und der Feldenkrais-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für drinnen und Laufkleidung für draußen, Matte; ggf. dicke Socken

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bew@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person (Kombinationspreise möglich)



Sonntag, 18. April, 14:00 – 17:30 Uhr

Die menschliche Bewegungsentwicklung:

Heute: 1. Vom Liegen zum Sitzen kommen

Kann es sein, dass sich Menschen ein Leben lang viel leichter, mit weniger Anstrengung und schmerzfreier bewegen könnten? Dieser Workshop ist ein praktischer Ausflug: zuerst in die Feldenkrais-Methode und dann in den Wald – und er lädt ein, sich auszuprobieren.

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bew@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person



Donnerstag, 22. April, 10:30 – 12:00 Uhr

Knospenkraft und Blattsalat – kleiner Rundgang für Senioren

Endlich wird es wieder grün in der Natur. Was spitzt schon aus der Erde oder aus den Knospen von Sträuchern und Bäumen? Wir werden es bestimmen und davon kosten. Ob mit Essig und Öl, in Butter geschnitten oder mit Salz verrührt, es ist nie zu spät für einen ersten Versuch.

Referentin: Michaela Amann, Försterin (Seite 40)

Anmeldung: KEB Familienbildung, 0941 5972253,
familie@keb-regensburg-stadt.de

Teilnahmegebühr: 6 € pro Person

Freitag, 23. April, 16:00 – 18:00 Uhr

Vater-Kind-Zeit im Wald – mit Kindern ab 3 Jahren

Im Frühlingswald gibt es manches zu entdecken. Gemeinsam schauen wir, wie weit sich schon die Blätter entwickelt haben und welche Tiere bereits fleißig unterwegs sind. Wir schlüpfen selbst in die Rolle von Vögeln. Dabei bauen wir ein ganz großes und viele kleine Nester. Unseren Ruf versuchen wir mit einem selbst geschnitzten Holunderpfeiferl. Vielleicht antworten ja andere Vögel?

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit und ein Sitzkissen

Referent: Albert Köglmeier, Forstwirtschaftsmeister (Seite 40)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW,
0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 6 € pro Person oder 15 € pro Familie



April
2021

Samstag, 24. April, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldforscher: Unterwegs im Frühlingswald – für Kindern ab 7 Jahren

Was ist gerade los im Frühlingswald? Das erste Grün sprießt, die Vögel zwitschern, es gibt unheimlich viel zu entdecken und zu erforschen. Wir stellen uns Fragen wie „Woher zaubert der Wald die neuen Blätter?“, „Was machen die Tiere im Frühling?“, „Wie wächst der Baum, was trinkt und isst er eigentlich?“ und nehmen uns Zeit für gemeinsame Spiele.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit, Getränk, evtl. Sitzkissen, Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)

Referentin: Diana Gerstl, Försterin, Staatl. zertifizierte Waldpädagogin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 15 € pro Kind



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de



Samstag, 24. April, 14:30 – 16:30 Uhr

„Wenn ich leide, gehe ich zur Weide“ - Weidenrinden-Tinktur selbst herstellen

Das in der Weidenrinde enthaltene Salicin wird im Körper in die wirksame Salicylsäure umgewandelt – einen pflanzlichen Vorläufer des bekannten arzneilichen Wirkstoffes Acetylcholin, kurz ASS. Stellen Sie aus Alkohol und zerkleinerter Rinde von Weidenästen Ihre eigene Tinktur her. Ein bewährtes Mittel u.a. bei Schmerzen und Fieber.

Bitte mitbringen: Taschenmesser

Referentin: Dorrit Biedermann, Dipl. Agraringenieurin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 18 € pro Person inkl. Material

April
2021



Sonntag, 25. April, 15:00 – 18:00 Uhr

Wilder Wald – für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Mit Naturerlebnisspielen, beim Gestalten von Naturkunstwerken oder als Waldforscher verbringen wir einen aufregenden Tag im Wald. Eine kleine Waldralley lässt uns Interessantes über den Wald und seine Bewohner erfahren. Und wer weiß: vielleicht treffen wir bei unserer Reise durch den Wald auch einige von ihnen! Der Tag wird am Lagerfeuer mit selbstmitgebrachten Würstchen ausklingen. Außerdem: vielfältige Anregungen und Informationen, wie sie ihren Kindern den Lebensraum Wald spielerisch näherbringen können.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk (evtl. Würstchen zum Grillen)

Referentin: Diana Fenzl, Dipl.-Päd. (Univ.) und Naturpädagogin (Seite 38)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW, 0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € für Familien und 3 € Materialgeld pro Familie

Mittwoch, 28. April, 18:00 – 20:00 Uhr

Der Wald in der Naturheilkunde – Waldwanderung für Erwachsene

Ein Waldspaziergang ist erholsam und entspannend und er hat auch gesundheitsstärkende Wirkungen. Liegt es nur an der frischen Luft oder vielleicht doch an den ätherischen Ölen der Pflanzen, oder gar an der grünen Farbe der Blätter? Diesen Fragen gehen wir nach und erfahren, in welcher Form die Bäume in der Naturheilkunde eingesetzt wurden und werden.

Referentin: Michaela Amann, Försterin (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person



April
2021

Donnerstag, 29. April, 8:30 – 17:00 Uhr

Bildungswerkstatt Wald und Klima – die Klimakönnner

Angehenden und ausgebildeten ErzieherInnen, Lehrkräfte und waldpädagogisch Interessierte wird an diesem Tag Fachwissen zu den Themenbereichen Wald&Klima, BNE und Bedeutung von Naturerfahrung für die kindliche Entwicklung vermittelt. Die Veranstaltung bietet Einblick in die waldpädagogische Praxis mit einem Theorieteil. In Workshops kann das Gelernte selbst ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung für die Workshops im Freien

Leitung: Schutzgemeinschaft Deutscher Wald – Bayern e.V. in Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Regensburg (Seite 39)

Anmeldung: SDW, www.sdw.de/waldpaedagogik/die-klimakoenner/anmeldung-klimakoenner.html

Teilnahmegebühr: die Fortbildung ist kostenfrei, Verpflegung vor Ort wird selbst bezahlt



Laufende Ergänzungen unseres Programms finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de



Freitag, 30. April, 15:00 – 17:00 Uhr; weitere Termine fortlaufend 7.5./ 14.5./ 21.5.

Waldmäuse – Naturspielgruppe für Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Eine kleine Waldmaus nimmt uns mit in den Wald und lässt uns ihre Lieblingsplätze entdecken: Raschelnde Bäume, weiches Moos, frische Erde, duftende Waldfrüchte, leuchtende Blumen lassen uns die Natur mit allen Sinnen erleben und bestaunen. Wir spielen, singen und basteln mit Naturmaterialien. Mit vielen Anregungen, wie Familien auch im Alltag spielerisch und kreativ die Natur erkunden können.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit und ein Sitzkissen

Referentin: Luzia Pfeiffer, Sozialpädagogin (B.A.) und Naturpädagogin (Seite 39)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW, 0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 39 € pro Kind für alle 4 Termine zzgl. 3 € Materialgeld

Freitag, 30. April, 17:00 – 20:00 Uhr

Walpurgisabend mit dem Sinzinger Walddreiklang – ein Frauenabend im Wald

Ein schöner Abend mit Gruselgeschichten um die Zeit des keltischen Festes Beltane mit Klettern in der Dämmerung wird von den drei Partnern im Rieglinger Wald für Frauen angeboten. Ausklang mit Leckerbissen und Kräutertee am Lagerfeuer, umrahmt mit Erzählungen von Erika Eichenseer.

Bitte mitbringen: Taschenlampe für den Heimweg, Besen bitte daheim lassen

Referenten: Kletterwald Regensburg, Schönwerth-Märchengesellschaft, Walderlebniszentrum (Seite 38)

Anmeldung: Kletterwald Regensburg, reservierung@kletterwald-regensburg.de

Infos: www.kletterwald-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 30 € pro Erwachsener

Mai

Sonntag, 2. Mai, 11:30 – 18:00 Uhr

Maifest des Walderlebnis zentrums

Wir halten uns den Termin frei und werden sehen, was bis dahin an Festen wieder möglich ist.

Infos: www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Sonntag, 2. Mai, 9:00 – 11:30 Uhr; weiterer Termin am 16. Mai

„Wer war denn hier?“ – Zeichen, Spuren und Markierungen im Wald

Alles, was lebt, hinterlässt in irgendeiner Form Spuren, oft unbemerkt und unerkannt. Bei dieser Waldführung schulen wir unsere Wahrnehmung für diese hinterlassenen Eindrücke und lernen das Lesen von Zeichen, Spuren und Markierungen in jeder Form.

Bitte mitbringen: wetterfeste, Kleidung, Schreibzeug, Fernglas, Handy zum Fotografieren

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € für Kinder (ab 8 Jahren)



Mai
2021

Freitag, 7. Mai, 15:00 – 18:00 Uhr

Filigraner Kopfschmuck für Kommunionkinder oder Brautjungfern

Wir binden aus zarten Blüten und feinem Grün romantische Kopfkranzchen – geeignet für Kommunionkinder, Bräute, Brautjungfern oder wilde Sommerfeste. Wir widmen uns in geselliger Runde der Technik und der Symbolik des Kranzbindens, so dass am Ende lauter feine Kunstwerke entstehen werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Messer

Referentin: Julia Beer, staatlich geprüfte Floristin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 26 € pro Person zzgl. 10 € Materialgeld



Freitag, 7. Mai, 19:00 – 22:00 Uhr

In der Dämmerung durch den Wald! – Erlebnisabend für Erwachsene und Kinder

Die hereinbrechende Dunkelheit lässt uns den Wald ganz anders erleben als bei Tag. Manche Waldtiere werden erst in der Nacht so richtig munter, der Wald erscheint uns ein wenig unheimlich, mystisch, märchenhaft. Diese Wanderung garantiert unvergessliche Eindrücke!

Referent: Franz Praun, Forstwirtschaftsmeister (Seite 40)

Anmeldung: KEB Familienbildung, 0941 5972253,
familie@keb-regensburg-stadt.de

Teilnahmegebühr: 12 € für Familien mit eigenen Kindern
(inkl. Material), 5 € pro Einzelperson

Mai
2021



Samstag, 8. Mai, 10:00 – 12:00 Uhr

Raus aus dem Haus – Vater-Kind-Nachmittag

Ein lehrreicher und fröhlicher Wald-Nachmittag für Väter mit Kindern im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, kleine Brotzeit und Getränk

Referentin: Diana Fenzl, Dipl.-Päd. (Univ.) und Naturpädagogin (Seite 38)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW,
0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 15 € pro Vater mit Kind, je weiteres Kind 7 €



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Sonntag, 9. Mai, 9:00 – 17:00 Uhr

Natur – Tanz – Fotografie

Eigene Gefühle und Bedürfnisse in Tanz und Bewegung zum Ausdruck bringen, sich selbst reflektieren und in der Gruppe austauschen. Als „Tanzfläche“ dient u.a. die freie Natur im Spiel von Licht und Schatten, unter Einbeziehung von Bäumen und vorhandenen Kunstobjekten. Gönn dir einen Tag voller Lebendigkeit, tanze dein Leben, deine Gefühle, deine Träume, steige für ein paar Stunden aus dem Alltag aus und träume mit deinen Füßen!

Während des Tanzens werden auf achtsame Weise Fotos in geschützter Atmosphäre gemacht. Wir werden uns am Nachmittag einzelne Fotos in der Gruppe ansehen – so kannst du deine Kraft und Lebendigkeit, deine Sinnlichkeit und Freude in den Bildern entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Matte, Essen, Getränk

Referenten: Eva Maria Zepf, Leiterin für kreativen Tanz (Seite 39) und Georg Schraml, Fotograf und Persönlichkeitstrainer (Seite 39)

Anmeldung: Eva Maria Zepf, eva.zepf@gmx.de, 0157 75954532

Teilnahmegebühr: 149 € pro Person

Dienstag, 11. Mai, 17:00 – 18:30 Uhr, weitere Termine: Donnerstag, 10. Juni und Donnerstag, 22. Juli

Gehirnjogging im Wald

Während unseres Spaziergangs wollen wir nicht nur den Körper, sondern auch die grauen Zellen in Schwung bringen. Wir trainieren unser Gehirn ganz ohne Leistungsdruck mit Koordinations-, Merkübungen und Denkaufgaben. Ganz nebenbei werden dabei auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit gefördert und die gesamte Persönlichkeit aktiviert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Rucksack anstatt Handtasche

Referentin: Dr. Christine Riedl-Valder, ganzheitliche Gedächtnistrainerin (BVGT) (Seite 39)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person



Mai
2021





Donnerstag, 13. Mai, 15:00 – 18:00 Uhr

Der Andere Vatertag – ein Nachmittag für Familien

Jedes Jahr veranstaltet das Bistum Regensburg einen „anderen Vatertag“. Heuer laden wir die Familien ins Walderlebniszentrum ein. Es gibt zahlreiche Workshops und Aktivitäten: Bogenschießen, Upcycling, Schwedenstühle bauen, Holunderpfeifen basteln, Familien-Spieleparcours im Wald und sogar eine Motorsägen-Show. Der Nachmittag wird mit einer gemeinsamen Wald-Andacht und vielleicht sogar einem Stockbrot-Feuer abgeschlossen. Für Kaffee, Kinderkaffee und Kuchen ist ebenfalls gesorgt.

Bitte mitbringen: Lust auf vielfältige Aktivitäten und die ganze Familie!

Referenten: Verschiedene Bistums-Institutionen für Familien und das Walderlebniszentrum (Seite 40)

Eintritt frei!

Samstag, 15. Mai, 11:00 – 16:00 Uhr

Landartprojekt „Großer Künstler Wald“

Der Wald ist voller verschiedener Strukturen. Diese sammeln oder ordnen wir und bauen sie zu etwas Neuem zusammen. Wichtig ist das gemeinsame Erleben und bewusste Gestalten in der Natur, ohne dabei große Eingriffe vorzunehmen. Das Ergebnis wird fotografisch festgehalten – und darf dann wieder vergehen.

In Zusammenarbeit mit der Stadtkunst Regensburg

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit, Fotoapparat

Referent: Stefan Link, Bildhauer und Installationskünstler (Seite 39)

Anmeldung: Stefan Link, 09473 908308, eslink@web.de, in Kooperation mit der Stadtkunst Regensburg, www.stadtkunst.de

Teilnahmegebühr: 20 € pro Person und ein Beitrag fürs Buffet



Laufende Ergänzungen unseres Programms finden Sie unter:

www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Samstag, 15. Mai, 14:30 – 16:30 Uhr

Spitzwegerich-Salbe selbst herstellen

Fast überall ist Spitzwegerich zu finden. Aus seinen Blättern wird in diesem Kurs mit Öl und Bienenwachs eine „Erste Hilfe“-Salbe für verschiedene Hautprobleme hergestellt.

Bitte mitbringen: Taschenmesser

Referentin: Dorrit Biedermann, Dipl. Agraringenieurin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 27 € pro Person inkl. Material und Skript

Mai
2021

Sonntag, 16. Mai, 9:00 – 17:00 Uhr

Wald tut gut – Wald für alle Sinne

Schnuppertag für die im Herbst beginnende Ausbildung „Waldbaden“

Bei einem gemeinsamen Tag im Wald lernen Sie die im Herbst beginnende Ausbildung zum Kursleiter/ zur Kursleiterin Waldbaden sowie die beiden Referenten kennen. Wald tut gut, heißt die Devise bei einem kleinen Frühstück mit Fichtensemmeln, Waldbutter und Blättertee. Danach bekommen Sie den ersten Eindruck davon, welchen wichtigen Beitrag der Wald für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden leistet. Körper- und sinneszentrierte Achtsamkeitsübungen lassen Sie beim anschließenden Waldbaden den Wald in all seinen Facetten erleben und erspüren. Dies fördert nicht nur die Verbundenheit zur Natur, sondern auch die Verbindung zu sich selbst. Der Tag endet mit einer Teezeremonie, deren Zutaten natürlich aus dem Wald stammen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Brotzeit

Referenten: Martin Kiem, Psychologe und Coach in Well-being, Ausbildung in Natur- und Waldtherapie (Seite 38)
Karin Greiner, Diplom-Biologin, Dozentin für Kräuterpädagogik, Autorin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 98 € pro Erwachsener



Freitag, 21. Mai, 9:30 Uhr – 17:00 Uhr

Workshop: Damit's im Garten summt – Von der Artenkenntnis zur Eigeninitiative

Ein Angebot für Akteure in der Umweltbildung

In diesem Tagesworkshop geht es nicht nur um fachlichen Input und Erfahrungsaustausch, sondern gerade auch um spielerisches Lernen für Ihre Zielgruppen.

Wesentliche Inhalte: Lebensraumansprüche von Wildbienen und einigen anderen Insekten (z.B. Hummeln, Tagfalter), Nisthilfen – ja, aber richtig; Vom Lob der Brennessel – wilde Ecken für wilde Bienen; Hinweise für Balkon und (Schul-)garten.

Referentinnen: Ulli Sacher-Ley, Bund Naturschutz Bildungswerk und Anke Simon, Försterin (Seite 39)

Anmeldung: BUND Naturschutz, Bildungswerk Regensburg, 0941 2972042,
www.bund-naturschutz.de/umweltbildung

Teilnahmegebühr: 50 € pro Person inkl. Mittagsbrotzeit und Getränke

Sonntag, 23. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr

Sensory Running® im Wald – Laufen durch die Sinne erleben!

Ist es möglich für Erwachsene, vielleicht sogar ältere Menschen, locker und schmerzfrei durch die Wälder zu laufen? Was ist es, das Kinder können und das wir Erwachsenen vergessen haben oder dem Alterungsprozess zuordnen? Wir machen uns auf den spannenden Weg, begleitet von einem behutsamen Lehrer und der Feldenkrais-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für drinnen und Laufkleidung für draußen, Matte, ggf. dicke Socken

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bewe@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person (Kombinationspreise möglich)

Sonntag, 23. Mai, 14:00 – 17:30 Uhr

Die menschliche Bewegungsentwicklung:

Heute: 2. Sitzen

Kann es sein, dass sich Menschen ein Leben lang viel leichter, mit weniger Anstrengung und schmerzfreier bewegen könnten? Dieser Workshop ist ein praktischer Ausflug: zuerst in die Feldenkrais-Methode und dann in den Wald – und er lädt ein, sich auszuprobieren.

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD)
(Seite 39)

Anmeldung: bewe@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person



Mai
2021

Freitag, 28. Mai, 14:30 – 17:00 Uhr

Kleine Figuren aus Speckstein

Speckstein ist ein weicher Stein, der sich leicht bearbeiten lässt. Er wird mit Raspeln, Messern, Schraubendrehern usw. zu kleinen Tieren und anderen Figuren verwandelt. Am Ende wird er geschliffen und eingölt.

Referent: Stefan Link, Bildhauer (Seite 39)

Anmeldung: 09473 908308, eslink@web.de

Teilnahmegebühr: 15 € für Kinder, 25 € für Erwachsene,
zzgl. ca. 5 € Material



Laufende Ergänzungen unseres Programms
finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Juni



Freitag, 11. Juni, 16:00 – 18:00 Uhr

Geocaching rund um das Walderlebniszentrum – für Familien mit Kinder ab 8 Jahren

Es ist zu einem beliebten modernen Versteckspiel geworden, eine Art Schnitzeljagd über GPS, die Geocaching genannt. Verschiedene Punkte im Rieglinger Forst wurden im Januar neu installiert und laden zu einem ganz besonderen Waldspaziergang ein. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundzüge des Geocachings und finden die Verstecke bestimmt – diese wurden nämlich von der Referentin selbst ausgesucht.

Bitte mitbringen: Smartphone, am besten mit installierter App Geocaching, www.geocaching.com

Referentin: Birgit Schmidmeier, Autorin (Seite 39)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 14 € pro Familie, 10 € für einzelne Erwachsene

Juni
2021



Samstag, 12. Juni, 14:00 – 17:00 Uhr

Walderlebnis für die Füße – für Kinder ab 7 Jahren

Der Waldboden ist mehr als Laub, Äste und Erde. Doch was steckt wirklich alles drin? Wir schauen heute ganz genau hin: mit Becherlupen und Schaufeln. Dann schicken wir auch unsere Füße auf eine Entdeckungsreise und erleben den Wald einmal ganz anders. Traut ihr euch, die Schuhe auszuziehen?

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit, Getränk, evtl. Becherlupe und kleine Schaufel, Sitzkissen, Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)

Referentin: Diana Gerstl, Försterin, Staatl. zertifizierte Waldpädagogin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 15 € für Kinder (ab 7 Jahren)



Laufende Ergänzungen unseres Programms finden Sie unter:
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

Freitag, 18. Juni, 19:00 – 21:00 Uhr

Kräutergeschichten im Sommerwald – für Erwachsene



Wenn die Sonne am höchsten steht und die Tage lange hell sind, bilden viele Pflanzen ihre wertvollen Wirkstoffe aus. Von deren Verwendung zu Heilzwecken bis zu Brauchtum und Sagen soll in dieser Wanderung die Rede sein.

Referentinnen: Erika Eichenseer, Schönwerth-Gesellschaft, und Michaela Amann, Försterin (Seite 38)

Anmeldung: KEB Familienbildung, 0941 5972253, familie@keb-regensburg-stadt.de

Teilnahmegebühr: 10 € pro Person

Sonntag, 20. Juni, 10:00 – 13:00 Uhr

Sensory Running® im Wald – Laufen durch die Sinne erleben!



Ist es möglich für Erwachsene, vielleicht sogar ältere Menschen, locker und schmerzfrei durch die Wälder zu laufen? Was ist es, das Kinder können und das wir Erwachsenen vergessen haben oder dem Alterungsprozess zuordnen? Wir machen uns auf den spannenden Weg, begleitet von einem behutsamen Lehrer und der Feldenkrais-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für drinnen und Laufkleidung für draußen, Matte; ggf. dicke Socken

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bewe@bewegungsprozesse.de, 0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person (Kombinationspreise möglich)

Sonntag, 20. Juni, 14:00 – 17:30 Uhr

***Die menschliche Bewegungsentwicklung:
Heute: 3. Vom Sitzen zum Stehen kommen***



Kann es sein, dass sich Menschen ein Leben lang viel leichter, mit weniger Anstrengung und schmerzfreier bewegen könnten? Dieser Workshop ist ein praktischer Ausflug: zuerst in die Feldenkrais-Methode und dann in den Wald – und er lädt ein, sich auszuprobieren.

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bewe@bewegungsprozesse.de, 0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person

Juni
2021

Donnerstag, 24. Juni, 19:30 – 22:00 Uhr

Johannitag im Wald – für Erwachsene

Um die Sommersonnwende war es den Menschen früher unheimlich, alleine in den Wald zu gehen. Verschiedene Kräuter erhielten ihre Kraft nur, wenn sie an diesem Tag geerntet wurden. Davon, und wie das Johanniskraut, die Johannisbeere und der Johannistrieb ihre Namen erhielten, wird bei dieser Waldwanderung erzählt. Am Ende verabschieden wir uns mit einem ganz speziellen Johannifeuer.

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Heilpraktikerin (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 10 € pro Person



Sonntag, 27. Juni, 15:00 – 18:00 Uhr

Wir bauen ein Häuschen für Groß und Klein – für Väter mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren

Wir bauen für uns und die kleinen Waldbewohner gemütliche Häuschen! Beim Sammeln von Moosen, Zweige und kleinen Ästchen entdecken wir vielleicht den einen oder anderen Waldbewohner.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk (evtl. Würstchen zum Grillen)

Referentin: Diana Fenzl, Dipl.-Päd. (Univ.) (Seite 38)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW, 0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 15 € pro Vater mit Kind, je weiteres Kind 7 € und 3 € Materialgeld pro Familie

Juli

Sonntag, 4. Juli, 15:00 – 18:00 Uhr

Rama dama!! - Wir machen einen Waldputztag! Ein lehrreicher Mitmachnachmittag für Familien mit Kindern ab 3 Jahren



Wir räumen den Wald auf! Gemeinsam sammeln wir alles was im Wald nichts zu suchen hat und ganz nebenbei lernen wir so das Ökosystem Wald besser kennen und zwar hautnah! Natürlich kommen dabei Spiel und Spaß auch nicht zu kurz! Ausklingen lassen wir den Tag am Lagerfeuer mit selbstmitgebrachten Würstchen o.ä.! Eltern erhalten vielfältige Anregungen und Informationen, wie sie ihren Kindern den Lebensraum Wald spielerisch näherbringen können.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk (evtl. Würstchen zum Grillen)

Referentin: Diana Fenzl, Dipl.-Päd. (Univ.) und Naturpädagogin (Seite 38)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW, 0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € für Familien und 3 € Materialgeld pro Familie

Samstag, 10. Juli, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldforscher - Unterwegs im Sommerwald – für Kinder ab 7 Jahren



Was ist gerade los im Sommerwald? Das dichte Blätterdach sorgt für erholsamen Schatten, unter unseren Füßen herrscht geschäftiges Treiben, es gibt unheimlich viel zu entdecken und zu erforschen. Wir stellen uns Fragen wie „Wohin ist das Herbstlaub verschwunden?“, „Was gibt es auf dem Waldboden zu entdecken?“, „Schwitzen Bäume eigentlich?“ und nehmen uns Zeit für gemeinsame Spiele.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit, Getränk, evtl. Sitzkissen, Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)

Referentin: Diana Gerstl, Försterin, Staatl. zertifizierte Waldpädagogin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 15 € für Kinder



Freitag, 16. Juli, 16:00 – 19:00 Uhr

Vater-Kind-Zeit im Wald – mit Kindern ab 6 Jahren

Einen eigenen Bogen und Pfeile bauen, das wird unsere Zeit an diesem Nachmittag schnell ausfüllen. Wir gehen dann leise auf die Pirsch im Wald und lernen manches über Tiere.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit

Referent: Georg Keil, Forstwirt (Seite 40)

Anmeldung: Familienbildungsstätte des EBW,
0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € pro Familie



Samstag, 17. Juli, 13:30 – 16:00 Uhr

Zwei „sonnige“ Heilpflanzen für die Hausapotheke

An diesem Nachmittag stellen wir eine Sonnenhut-Tinktur und ein Johanniskraut-Öl her. Die Wirkstoffe des Sonnenhutes (Echinacea) stärken unser Immunsystem, sind entzündungshemmend und wirken gegen Bakterien und Viren. Eine gute Abwehrhilfe besonders in der Erkältungszeit. Aus den Blüten, Knospen und Blättern des Johanniskrauts gewinnen wir das auch als Rotöl bekannte Johanniskraut-Öl. Eine wahre Wohltat bei Muskel- und Nervenschmerzen, Prellungen und leichten Verbrennungen.

Referentin: Dorrit Biedermann, Dipl. Agraringenieurin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 23 € pro Person inkl. Material und Skript

Sonntag, 18. Juli, 10:00 – 13:00 Uhr

Sensory Running® im Wald – Laufen durch die Sinne erleben!

Ist es möglich für Erwachsene, vielleicht sogar ältere Menschen, locker und schmerzfrei durch die Wälder zu laufen? Was ist es, das Kinder können und das wir Erwachsenen vergessen haben oder dem Alterungsprozess zuordnen? Wir machen uns auf den spannenden Weg, begleitet von einem behutsamen Lehrer und der Feldenkrais-Methode.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für drinnen und Laufkleidung für draußen, Matte; ggf. dicke Socken

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bewe@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person (Kombinationspreise möglich)



Sonntag, 18. Juli, 14:00 – 17:30 Uhr

Die menschliche Bewegungsentwicklung:

Heute: 4. Stehen

Kann es sein, dass sich Menschen ein Leben lang viel leichter, mit weniger Anstrengung und schmerzfreier bewegen könnten? Dieser Workshop ist ein praktischer Ausflug: zuerst in die Feldenkrais-Methode und dann in den Wald – und er lädt ein, sich auszuprobieren.

Referent: Bernhard Westermeier, Feldenkrais® Lehrer (FVD) (Seite 39)

Anmeldung: bewe@bewegungsprozesse.de,
0941 20912446, 0162 7898878

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person



Juli
2021

Freitag, 23. Juli, 15:00 – 18:00 Uhr

Blumensträuße binden mit dem Zauber von Wald und Wiese

Lernen Sie richtiges und fachgerechtes Binden von natürlichen Blumensträußen. Unter meiner Leitung entstehen luftige Blütenräume in den schönsten Farben des Sommers. Wir erarbeiten uns gemeinsam die richtige Technik und alles was Sie schon immer über Blumen und die richtige Pflege von Sträußen wissen wollten.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Messer

Referentin: Julia Beer, staatlich geprüfte Floristin (Seite 38)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 26 € pro Person zzgl. 10 € Materialkosten



August

Dienstag, 3. August, 10:00 – 16:00 Uhr

Ferienbeginn im Wald – für Kinder ab 8 Jahren

Raus aus der Schule und hinein in den Wald! Was genau wir alles entdecken und ausprobieren werden, verraten wir noch nicht. Aber unser Ziel ist es, jede Menge Freude und Bewegung zu haben – und nebenbei lernen wir bestimmt auch etwas.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränke, Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)

Referent: Team des Walderlebniszentrums (Seite 40)

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: 10 € pro Kind

Ausblick:

Ausbildung zum Kursleiter/Kursleiterin Waldbaden:

***Insgesamt 12 Ausbildungstage in 6 Modulen.
Ein Prüfungstag.***

Ausbilder:

Martin Kiem: Psychologe und Coach in Wellbeing, Ausbildung in Natur- und Waldtherapie, Biofeedback, Ernährungs-Coaching, Positives Neuroplastizitäts-Training. Praktiziert und lehrt Meditation und Achtsamkeit.

Karin Greiner: Diplom-Biologin, Dozentin für Kräuterpädagogik, Volksheilkunde und diverse Naturthemen, langjährige Pflanzenexpertin beim Bayerischen Rundfunk, Autorin zahlreicher Bücher

Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de

Teilnahmegebühr: noch offen

Termine:

Modul 1+2 (Martin Kiem): 25.-28. September 2021

Modul 3 (Karin Greiner): 30.-31. Oktober 2021

Modul 4 (Karin Greiner): 12.-13. März 2022

Modul 5 + 6 (Martin Kiem): 2.-5. April 2022

Prüfung: 18. Mai 2022



Sonntag, 19. September, 11:30 – 18:00 Uhr

***Herbstfest des
Walderlebnisentrums***

Wir halten uns den Termin frei und werden sehen,
was bis dahin an Festen wieder möglich ist.

Teilnahmebedingungen

Für die Teilnahme an Veranstaltungen des Walderlebnisentrums ist eine Anmeldung (persönlich, schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail) erwünscht. Mit der Anmeldung kommt zwischen den Teilnehmenden und dem Walderlebniszentrum ein Teilnahmevertrag zustande. Die Anmeldung ist verbindlich. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen wird in der Regel eine Teilnahmegebühr erhoben. Eine kostenfreie Abmeldung ist bis einschließlich drei Werktagen vor Kursbeginn möglich. Nach dieser Frist kann kostenfrei eine Ersatzperson benannt werden, andernfalls ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. Liegt eine Verhinderung wegen Krankheit vor, so ist bis Veranstaltungsbeginn eine kostenfreie Abmeldung möglich.

Das Walderlebniszentrum behält sich vor, Veranstaltungen abzusagen, wenn drei Werktagen vor Veranstaltungsbeginn die Mindestzahl an Anmeldungen nicht erreicht ist. Ein Rechtsanspruch auf Teilnahme an einer Veranstaltung des Walderlebnisentrums besteht nicht.

Die Haftung des Walderlebnisentrums wird auf die Fälle von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit beschränkt.

Unsere Gastreferenten/innen und Kooperationspartner/innen:

Beer, Julia: Staatlich geprüfte Floristin (Weihenstephan),
0941 30787858, www.florales-gestalten.de, beer-julia@web.de

Biedermann, Dorrit: Ergotherapeutin, Zusatzqualifikation Motopädagogik, Dipl. Agraringenieurin (Univ.), Ausbildung in Waldheilkunde,
d.biedermann@web.de

Blank-Weigert, Elvira: Resilienztrainerin und Multimodales Stressmanagement (ZPP zert.), Dipl.-Pädagogin, Systemischer Coach, elvira@blank-weigert.de, 0157 74881955

Eichenseer, Erika: Märchen- und Brauchtumsforscherin, Autorin, Vizepräsidentin der F.X. von Schönwerth-Gesellschaft,
www.schoenwerth.de; a.e.eichenseer@t-online.de

Evangelisches Bildungswerk EBW Familienbildungsstätte:
0941 59215-16, www.ebw-regensburg.de,
familienbildung@ebw-regensburg.de

Fenzl, Diana: Entspannungspädagogin, Dipl. Pädagogin (Univ.), Naturpädagogin; 09404 6435099 und

Fenzl, Sylvia: Heilpädagogin, Naturpädagogin; Kindergeburtstage unter
www.naturgeburtstag.com

Gerstl, Diana: Försterin, Staatl. zertifizierte Waldpädagogin; Kindergeburtstage unter diana.gerstl@t-online.de

Greiner, Karin: Diplom-Biologin, Dozentin für Kräuterpädagogik, Volksheilkunde und diverse Naturthemen, langjährige Pflanzenexpertin beim Bayerischen Rundfunk, Autorin zahlreicher Bücher

Hirschfelder Hans-Jürgen: Förster und Autor

KEB-FamilienBildung & MEHR: 0941 597-2253,
familie@keb-regensburg-stadt.de, www.keb-regensburg-stadt.de

Kiem, Martin: Psychologe und Coach in Wellbeing, Ausbildung in Natur- und Waldtherapie, Biofeedback, Ernährungs-Coaching, Positives Neuroplastizitäts-Training. Lehrer für Meditation und Achtsamkeit.

Kletterwald Regensburg: www.kletterwald-regensburg.de;
reservierung@kletterwald-regensburg.de; 09498 6050296

Knoll, Helmut: Pilzsachverständiger (DGfM), Wildnislehrer,
09402 9486854, helmutbigskin@t-online.de, www.wildnisschule-bigskin.de

Link, Stefan: Holzbildhauer, Objektkünstler, 09473 908308,
www.stefanlink-bildhauer.de, eslink@web.de

Meierhofer, Johann: Autor und Kalligraf, scribo@gmx.de,
0163 1747389, www.schriftkunst.de

Morgner, Sabine: Therapeutin für Transpersonale Kunsttherapie,
www.sabine-morgner.de

Riedl-Valder, Dr., Christine: Kulturjournalistin, zertifizierte Gedächtnis-
trainerin, info@kunstliteratour.com

Pfeiffer, Luzia: Sozialpädagogin (B.A.) und Naturpädagogin,
luzia.pfeiffer@web.de

Sacher-Lay, Ulli: BUND Naturschutz, Bildungswerk Regensburg,
0941 2972042, www.bund-naturschutz.de/umweltbildung

Schmidmeier, Birgit: Autorin, Künstlerin, Mediatorin

Schraml, Georg: Fotograf und Persönlichkeitstrainer,
www.georgschraml.de; kontakt@georg-schraml.de

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald – Bayern e.V.:
www.sdw-bayern.de, Klimakönner

Simon, Anke: Försterin und Staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Stadtkunst Regensburg: 0941 22146; www.stadtkunst.de

Volkshochschule Regensburger Land e.V.: 09401 52550,
www.vhs-regensburg-land.de, info@vhs-regensburg-land.de

Westermeier, Bernhard: Feldenkrais® Lehrer (FVD), Pikler Pädagogik,
0941 20912446, 0162 7898878, bwestermeier@hotmail.de,
www.bewegungsprozesse.de

Zepf, Eva Maria: Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Leiterin für kreativen Tanz,
Gesundheitspädagogin (SKA), 0157 75954532, eva.zepf@gmx.de,
www.tanzbefreit.de

Was und wer erwarten Sie bei uns am Walderlebniszentrum?

Unser Gelände:

Auch ohne uns können Sie unseren Walderlebnispfad nutzen! Sie finden dort unter anderem:

- einen großen, vielfältigen **Mischwald** (Prüfeninger Hölzl)
- verschiedene **Spielgeräte** (z.B. Spinnennetz, Wackelbrücke, Baumstammheben, Matschrutsche, Fuchsbau)
- ein **Labyrinth**
- ein **Tipi** für über 20 Personen
- einen **Barfußpfad**, eine **Tiersprungsgrube**, eine **Aussichtskanzel** und ein **Wald-Domino**
- ein **Arboretum** (Baum-Garten mit Bäumen aus aller Welt)
- eine **Klang-Station**
- eine **Wasserstelle**

Der Walderlebnispfad und die Zugänge zu den einzelnen Stationen sind weitgehend mit Rollstühlen und Kinderwagen auf Schotterwegen zu befahren.

Unser Team:

Michaela Amann: Försterin, Waldpädagogin und Heilpraktikerin

Markus Koch: Förster und Waldpädagoge

Albert Köglmeier: Forstwirtschaftsmeister, Imkermeister und Waldpädagoge

Franz Praun: Forstwirtschaftsmeister und Waldpädagoge

Michael Radlbeck: Forstwirt

Georg Keil: Forstwirt und Waldpädagoge

Diana Gerstl: Verwaltung, Försterin, Waldpädagogin

Sebastian Bach: Praktikant im Freiwilligen Ökologischen Jahr

Unsere Themen:

Waldwissen, Artenvielfalt, nachhaltige Waldbewirtschaftung, Wasser, Boden, Hecke, Gesundheit aus dem Wald, Wald und Klimaveränderungen, Wald und Kunst, Wald und Märchen, Erlebnispädagogik, Wald und Wasser und weitere Themen!

Unsere Veranstaltungen für Einzelpersonen:

- Zwei große Feste im Jahr mit vielen Aktivitäten.
- Siehe Programm. Viele Veranstaltungen werden durch Gastreferentinnen und Gastreferenten durchgeführt.
- Diverse Fortbildungen für Multiplikatoren aus dem Erziehungs- und Umweltbildungsbereich
- Praktikum und Prüfung für das staatliche Zertifikat für Waldpädagogik

Unsere Angebote für Gruppen:

- **Für Schulen:** Waldführungen für alle Klassenstufen mit spielerischer Wissensvermittlung zum Lebensraum Wald, abgestimmt auf die Interessen der jeweiligen Klasse (Umweltbildung, Wald im Wandel, Klima, Funktionen des Waldes, Boden, Artenvielfalt u.a.), fächerübergreifende Wald-Projekte, Wald und Märchen
- **Für Kindergärten und allgemein:** Waldführungen mit Schwerpunkt „sinnliche Wahrnehmung“, spielerische Umsetzung von Waldwissen, kreativ sein mit Waldmaterialien, Waldmärchen
- **Waldführungen für Betriebe, Vereine, Familien, sonstige Gruppen zu allen Waldthemen**
- **Kindergeburtstage**
- **Zwei große Feste im Jahr** mit vielen Aktivitäten

Für weitere Informationen und Buchungen von Waldführungen nehmen Sie bitte frühzeitig Kontakt mit uns auf. Die Höhe des Führungsentgeltes richtet sich nach dem jeweiligen Angebot.

Wann und wie erreichen Sie uns am besten?

- per E-Mail unter walderlebniszentrum-regensburg@aelf-re.bayern.de
- telefonisch zu unseren Telefonsprechzeiten:
Mo + Mi 7:30 – 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 – 16:00 Uhr
- personell ist unsere Einrichtung am Wochenende bei Programmveranstaltungen und angemeldeten Führungen besetzt.

Der „Sinzinger Walddreiklang“:

Ganz in unserer Nähe locken auch der **Kletterwald Regensburg**, www.kletterwald-regensburg.de, und der **Schönwerth-Märchenpfad**, Besucher in den Wald www.schoenwerth.de/maerchenpfad.

Gemeinsam mit unserem **Walderlebniszentrum Regensburg** des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten bilden sie den „Sinzinger Walddreiklang“.

Führungen auf dem Schönwerth-Märchenpfad buchen Sie bitte bei: KEB-FamilienBildung & MEHR, 0941 597-2253

Für Ihre Notizen:

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

Für Buchungen und weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:

Walderlebniszentrum Regensburg

Rieglinger Höhe 1
93161 Sinzing

Tel. 0941 2083 2110 (Mo + Mi 7:30 – 12:00 Uhr, Di + Do 14:00 – 16:00 Uhr)
Fax 0941 2083 2119
walderlebniszentrum-regensburg@aelf-re.bayern.de
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

So finden Sie uns (siehe auch Anfahrtsskizze):

Mit dem PKW:

Das Walderlebniszentrum Regensburg erreichen Sie über die Autobahn A 3, Ausfahrt Sinzing. Anschließend fahren Sie Richtung Eilsbrunn. Nach einem Kilometer liegt rechter Hand im Wald ein Parkplatz. Von dort aus führt ein 400 Meter langer ausgeschilderter Fußweg zum Walderlebniszentrum.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Linie 27, Bedarfshaltestelle „Walderlebniszentrum“, entlang der Forststraße.
Linie 26, Haltestelle „Riegling“, 10 Minuten Fußweg zum Walderlebniszentrum.

Mit dem Fahrrad und zu Fuß:

Von Regensburg aus über Großprüfening über die Eisenbahnbrücke oder mit der Fähre nach Kleinprüfening. Ab hier auf dem Fahrradweg Richtung Eilsbrunn bis zum beschilderten Parkplatz.



IMPRESSUM: ■ Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg /
Walderlebniszentrum Regensburg ■ Redaktion: Michaela Amann
■ walderlebniszentrum-regensburg@aelf-re.bayern.de ■ STAND 1 / 2021
■ Druck: Druckerei Lochner, 93128 Regenstauf