Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Regensburg-Schwandorf

WALDERLEBNISZENTRUM REGENSBURG

Veranstaltungen und Seminare
Frühjahr/Sommer 2024

BAYERISCHE FORSTVERWALTUNG
ErlebnisReich.Wald

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

Titelfoto: © Robert Pehlke
Gestaltung, Layout: Grafik.Büro Gegensatz, Regensburg

Liebe Wald- und Naturfreunde,

„gesund bleiben“ ist ein oft genutztes Wort in unserem Leben. Damit verbinden wir auch Begriffe wie Natur-Medizin oder Entspannen und seine innere Ruhe finden. Auch die Familie spielt dabei eine wichtige Rolle.

Doch was hat all das mit Wald zu tun? Unser neues Programm enthält gerade dazu viele Angebote: Die frischen Heilkräuter im Frühjahr sind ebenso Teil wie das Waldbaden oder Qigong im Wald. Heuer bieten wir zum zweiten Mal die Ausbildung zum/zur Kursleiter/Kursleiterin in Waldbaden zusammen mit der VHS Regensburger Land an. Außerdem haben wir viele Aktionen für Familien und Kinder in unserem Angebot: Die Naturwanderspielgruppe für Kinder zwischen 1-7 Jahren, Vater-Kind-Aktionen wie „Natur in der Nacht“ oder das „Pfeiferl-schnitzen“ sind wieder dabei. Ob Bäume, Waldpilze oder Tiere im Wald zu diesen Themen haben wir Angebote für kleine und große Waldforscher. Nicht zuletzt bieten wir auch wieder Praxiskurse wie den Motorsägenkurs für Frauen oder den Kurs in Motorsägen-Schnitzen an.

Vielleicht schauen Sie mal vorbei und holen Sie sich ein kleines Stück Gesundheit aus dem Wald. Unser gesamtes Team und die Kooperationspartner und Koopertionspartnerinnen freuen sich auf Ihr Kommen.
Viel Freude und bleiben Sie gesund.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Michael Roßkopf
Bereichsleiter Forsten am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regensburg-Schwandorf

INHALT

März

Naturwanderspielgruppe für Familien mit Kindern von 1 - 7 Jahren 6

Bambus-Stock-Qigong 7

Sicheres Arbeiten mit der Motorsäge – nur für Frauen 7

Nachtwanderung für Frauen 8

Der Wald und seine Geheimnisse 8

Holzlöffel schnitzen – step-by-step 9

Osterbasteln – für Familien mit Kindern von 3 – 6 Jahren 9

Internationaler Tag des Waldes 10

Vater-Kind-Zeit im Wald - Dämmerungsführung 10

Frühlingsgrün und Ostereier –
Familienführung auf dem Schönwerth-Pfad 11

„Wer war denn hier?" – Zeichen, Spuren und Markierungen im Wald 11

Osternester aus Waldmaterialien – für Kinder ab 8 Jahren 12

Ach Du grüne Neune! Kräuterführung für Kinder ab 8 Jahren 13

April

Frühlingserwachen im Wald – für frischgebackene Mütter 14

Die Kunst des Destillierens 14

Kräuterworkshop für Erziehende 15

Gut vernetzt – das Alarmsystem des Waldes 15

Schnitzkurs – für Kinder ab 8 Jahren 16

Waldspielgruppe im Frühlingswald –
für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren 16

Bambus-Stock-Qigong 17

Kunst im Wald – Schnitzen mit der Motorsäge 17

Vogelstimmen im Frühling – Waldwanderung für Erwachsene 18

Silent movement – Körpermeditation & Tanz im Wald 18

Gut vernetzt – das Alarmsystem des Waldes 19

Wald tut gut! – Zertifikatslehrgang Kursleiter*in Waldbaden 20

In der Dämmerung durch den Wald 21

Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete 21

Mai

Der elementare Wert der Natur für die kindliche Entwicklung –
für Eltern 22

Muttertagsgeschenke aus der Natur – für Kinder ab 8 Jahren 22

nachtsimwald – zwei Nächte im Wald 23

Landartprojekt „Großer Künstler Wald“ 24

Waldforscher: Unterwegs im Frühlingswald – für Kinder ab 7 Jahren 24

„Wer war denn hier?“ – Zeichen, Spuren und Markierungen im Wald 25

Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete 25

Bambus-Stock-Qigong 26

Frauen im Märchen 26

After-Work-Waldbaden 27

Herzwirksame Heilpflanzen 27

Vater-Kind-Zeit im Wald – Bogenbau 27

Juni

NatURspiel - ein Spieletag im Wald für große und kleine Menschen 28

Geocaching – für Familien mit Kindern ab 8 Jahren 28

Waldspielgruppe im Sommerwald –
für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren 29

Nierenwirksame Heilpflanzen 29

Vater-Kind Zeit im Wald – Holunderpfeiferl und mehr 30

Kräutergeschichten im Sommerwald 30

Fröhliches Sommersingen zur Johanninacht 31

Johannitag im Wald – für Erwachsene 31

Juli

Leberwirksame Heilpflanzen – für Erwachsene 32

After-Work-Waldbaden 32

Walderlebnistag für die ganze Familie 33

Ferienbeginn im Wald – für Kinder ab 8 Jahren 33

Allgemeines

Unsere Gastreferenten*innen und Kooperationspartner*innen 34/35

Informationen zum Walderlebniszentrum 36/37

Teilnahmebedingungen 38

Platz für Notizen 39

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

Kinder- und Familienprogramm

Schwerpunktthema Wald und Gesundheit

Schwerpunktthema Biodiversität im Wald

MÄRZ

Naturwanderspielgruppe für Familien mit Kindern von 1 - 7 Jahren

Montag, 4. März, 15:00 - 17:00 Uhr
weitere Termine fortlaufend: 11.3. / 18.3. / 25.3.

Gemeinsam wollen wir uns auf Entdeckungstour durch den Wald begeben und unser gemeinsames Miteinander in Form von Naturentdeckungen, Freispiel, inspirierendem Austausch, offenen Angeboten und einem gemeinsamen Abschlusskreis mit Liedern, Spielen und Geschichten genießen. Im Fokus steht dabei unser gemeinsames, bereicherndes Begegnen im Naturraum, wo wir die Kinder freudvoll dabei beobachten, wie sie ihre eigene einzigartige Persönlichkeit entfalten, die Lebendigkeit allen Lebens wahrnehmen, Wunderbares aus der Wald- und Naturpädagogik erfahren und der Austausch von uns „Großen" zu Themen, die uns bewegen, so dass wir gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Bitte mitbringen: eigene Brotzeit und Getränk, wetterfeste Kleidung und Sitzunterlage

Referentin: Melina Pippir, staatl. anerkannte Erzieherin, Montessori- und Naturpädagogin

Anmeldung: Melina Pippir, melina@kind-dieser-erde.com, www.kind-dieser-erde.com, 0160 5104888

Teilnahmegebühr: 16 € pro Kind, 8 € für teilnehmende Geschwisterkinder pro Termin, inkl. erwachsene Begleitperson

Bambus-Stock - Qigong

Montag, 4. März, 17:00 - 18:00 Uhr

Sie suchen eine einfache Bewegungsform, die den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Die 16 Übungen des Bambusstock-Qigong 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

Anmeldung: scribo@gmx.de, 0163 1747389

Teilnahmegebühr: 12 € pro Erwachsener

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

Donnerstag, 7. März bis Freitag, 8. März, jeweils 8:30 - 16:00 Uhr

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) und eigene Motorsäge. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.

Referenten: Forstwirtschaftsmeister und Forstwirte des Walderlebniszentrums

Anmeldung: Walderlebniszentrum Regensburg,
0941 2083 2110,
walderlebniszentrum-regensburg@aelf-rs.bayern.de

Teilnahmegebühr: 60 € pro Waldbesitzerin

Nachtwanderung für Frauen am Weltfrauentag

Freitag, 8. März, 18:00 - 20:00 Uhr

Alleine in der Nacht in den Wald zu gehen ist für viele unvorstellbar. Gemeinsam werden wir uns daher auf den Weg in die Dunkelheit begeben, den Wald von einer anderen Seite erleben sowie Ruhe und Stille erfahren. Besinnliche Texte begleiten die Wanderung am Weltfrauentag.

Bitte mitbringen: bequeme, sehr warme Kleidung

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Kursleiterin für Waldbaden

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

Teilnahmegebühr: 10 € pro Person

Der Wald und seine Geheimnisse – für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Sonntag, 10. März, 9:00 - 11:00 Uhr

Sie lernen Bäume und Pflanzen zu unterscheiden, Tierspuren und -laute zuzuordnen. Sie beginnen den Wald und seine Bedeutung für unser Ökosystem mit neuen Augen zu sehen und in einer ganz neuen Intensität zu erleben.

Für Kinder wichtig zu wissen: Lärmen und Laufen vertreibt die Waldbewohner, wir müssen also auf leisen Sohlen durch den Wald gehen!

Bitte mitbringen: wetterfeste, geräuscharme Kleidung, robustes Schuhwerk, Zeckenschutz, Fernglas

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer

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

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind (für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

Holzlöffel schnitzen – step-by-step

Samstag, 16. März, 14:00 - 18:00 Uhr

Von einem Stück Holz zum selbst geschnitzten Löffel. In diesem Kurs wird gezeigt, wie das geht. Ein Holzlöffel ist leicht, stabil und ein Must-have in jeder Küche. Bei richtiger Pflege hält er ein Leben lang und kann von Generation zu Generation weitergegeben werden. Teilnehmende im Alter von 14 - 16 Jahren benötigen eine Begleitperson.
Inhalte sind Holz- und Werkzeugkunde, Sicherheit beim Umgang mit Schnitzwerkzeugen, Schnitztechniken mit Beil, Rund- und Schnitzmesser sowie Nachbehandlung des Holzes (Ölen, Färben mit Tee oder Kaffee etc.) Alle notwendigen Materialien und Werkzeuge (Löffelholz, Hackstöcke, Beile, Rundmesser, Schnitzmesser) werden gestellt.
Referent: Roland Greiner, Diplombiologe, Natur- und Umweltpädagoge
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 45 € pro Person

Osterbasteln – ein kreativer Vormittag für Familien mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Sonntag, 17. März, 10:30 - 12:00 Uhr

Die Natur bietet uns schöne Materialien an, mit denen zum Thema Ostern gebastelt wird. Damit der Osterhase weiß, wo er seine Ostereier ablegen darf, werden wir aus natürlichen Materialien ein Osternest herstellen und einladend dekorieren.
Bitte mitbringen: kindgerechtes Schnitzmesser, Astschere, Zange, Hammer, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit
Referentin: Lucia Gruber, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Schwerpunkte: Offene Kinder- und Jugendarbeit, Musik- und Bewegungserziehung, Naturpädagogik
Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de
Teilnahmegebühr: 25 € pro Familie, 8 € pro Person, zzgl. 5 € Materialgeld

Internationaler Tag des Waldes – Führung durch das Arboretum für Erwachsene

Donnerstag, 21. März, 14:00 - 16:00 Uhr

Wälder sind komplexe Ökosysteme. Für sie wurde Ende der 70er Jahre dieser Aktionstag ausgerufen. An diesem Tag wandern wir daher durch unseren heimischen Wald zu einem kleinen Arboretum und lernen dort internationale Bäume kennen, die vielleicht eines Tages auch bei uns heimisch werden könnten.

Referentin: Michaela Amann, Försterin
Anmeldung: KEB Familienbildung,
0941 5972253, familie@keb-regensburg-stadt.de,
www.keb-regensburg-stadt.de
Teilnahmegebühr: 5 € pro Person

Vater-Kind-Zeit im Wald – Den Wald in der Dämmerung betreten – für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Freitag, 22. März, 17:00 - 21:00 Uhr

Den Wald in der Dämmerung betreten und ihn in der Nacht erleben. Gemeinsam traut man sich leichter. Daher probieren wir es miteinander aus und lernen nebenbei noch vieles über die Tiere des Waldes.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, kleine Brotzeit
Referent: Georg Keil, Forstwirt
Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de
Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € pro Familie

Frühlingsgrün und Ostereier – Ostern im Märchenwald – für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Samstag, 23. März, 15:00 - 16:30 Uhr

Wir hören zu Ostern passende Märchen des Oberpfälzer Märchensammlers Franz Xaver von Schönwerth und erfahren etwas über alte Osterbräuche. Aus Naturmaterialien basteln wir kleine Osternester und verstecken sie im Wald. Vielleicht hoppelt der Osterhase vorbei und legt etwas hinein? Ein märchenhaftes Ostererlebnis für die ganze Familie.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, robustes Schuhwerk
Treffpunkt: Skulptur vom Roßzwifl am Schönwerth-Pfad
Referenten: Erzählende der Schönwerth-Gesellschaft
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 15 € pro Familie, 6 € pro Einzelperson

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

Sonntag, 24. März, 9:00 - 11:00 Uhr

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
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind
(für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

Osternester aus Waldmaterialien – für Kinder ab 8 Jahren

Mittwoch, 27. März, 10:00 - 13:00 Uhr

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
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 10 € pro Kind inkl. Material

Osternester aus Waldmaterialien – für Kinder ab 8 Jahren

Donnerstag, 28. März, 10:00 - 13:00 Uhr

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
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 10 € pro Kind inkl. Material

Ach Du grüne Neune! – Kräuterführung für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche

Donnerstag, 28. März, 13:30 - 16:00 Uhr

Kleines, zartes Grün sprießt um diese Zeit endlich wieder aus der Erde. In früheren Zeiten eine herbeigesehnte Nahrung, die nach der Winterzeit endlich wieder frische Vitamine in das Essen brachte. Gemeinsam suchen und sammeln wir frische Kräuter, um sie kennenzulernen und zu verarbeiten. Vielleicht schaffen wir ja neun verschiedene Kräuter zu essen! Das wäre eine passende Erfahrung am Gründonnerstag und wir kommen der alten Redewendung „Ach Du grüne Neune!" näher.
Bitte mitbringen: Einverständniserklärung der Eltern (wird bei Anmeldung zugesandt)
Referenten: Team Walderlebniszentrum
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 15 € pro Kind inkl. Material

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

Frühlingserwachen im Wald – für frischgebackene Mütter und Mamas mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren

Mittwoch, 3. April, 10:00 - 12:00 Uhr

Gemeinsam wollen wir mit dem Frühlingserwachen unser Mama-Sein in der Natur zelebrieren, die Natur in Tier- und Pflanzenwelt beobachtend und lauschend wahrnehmend, uns mit den Sinnen bewegend, Kraft tankend im gemeinsamen Unterwegssein und uns über Themen austauschen, die uns aktuell berühren und stärken, als Mama und als Frau. Abschluss bildet ein gemeinsames kleines Picknick mit offenem Ausklang, zu dem jede Frau einen kleinen Essensbeitrag mitbringt.

Bitte mitbringen: Essensbeitrag und eigenes Getränk, Teller und Besteck, wetterangepasste Kleidung und Sitzunterlage

Referentin: Melina Pippir, staatl. anerkannte Erzieherin, Montessori- und Naturpädagogin

Anmeldung: Melina Pippir, melina@kind-dieser-erde.com, www.kind-dieser-erde.com, 0160 5104888

Teilnahmegebühr: 24 € pro Mama mit Kind

Die Kunst des Destillierens

Mittwoch, 3. April, 15:00 - 18:00 Uhr

Ätherische Öle kennt jeder von Saunaaufgüssen und Massageölen. Doch wie sieht es mit den bei der Destillation anfallenden Pflanzenwässern aus? Diese auch Hydrolate genannten Aufbereitungen stehen daher im Mittelpunkt einer kurzen Einführung in die Kunst der Destillation.

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Heilpraktikerin

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

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

Kräuterworkshop für Erziehende

Donnerstag, 4. April, 13:00 - 16:00 Uhr

Jede Pflanze birgt eine Lösung für uns Menschen. Den Wert von Pflanzen für uns zu erkennen und sie dadurch zu schätzen und zu achten, ist Inhalt dieses Workshops. Wir stellen Kräutersalz und Kräuterzucker her sowie verschiedene trinkbare Aufbereitungen wie Tee, Sirup und Oxymel. Alles gar nicht so schwer, also kinderleicht, so dass dieses Wissen an Kinder weitergegeben werden kann.

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Heilpraktikerin
Anmeldung: KEB Familienbildung,
0941 5972253, familie@keb-regensburg-stadt.de,
www.keb-regensburg-stadt.de
Teilnahmegebühr: 10 € pro Person

Gut vernetzt – so funktioniert das Alarmsystem des Waldes

Samstag, 6. April, 9:00 - 11:30 Uhr

Entdecken Sie, welch ausgeklügeltes und präzises Alarmsystem Vögel zum Schutz der eigenen Brut entwickelt haben und wie dieses auch von anderen Tieren verstanden und genutzt wird. Zu wissen, wer da in welcher Entfernung und wie hungrig durch den Wald oder Garten streift oder fliegt, rettet so manches Leben. Werden Sie vertraut mit einem hochkomplexen Netzwerk, das für das Fortbestehen der Arten unverzichtbar ist.

Bitte mitbringen: wetterfeste, nicht raschelnde Kleidung, festes Schuhwerk, Zeckenschutz, Schreibzeug, Fernglas, Handy
Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind
(für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

Schnitzkurs – für Kinder ab 8 Jahren

Sonntag, 7. April, 13:30 - 15:00 Uhr sowie
Sonntag, 14. April, 13:30 - 15:00 Uhr

An zwei Terminen können Kinder das Handwerk des Schnitzens kennenlernen und sich darin üben. Wir werden uns verschiede Holzarten ansehen und Schnitztechniken ausprobieren. In ruhiger Arbeitsweise werden Figuren und kleine Objekte geschnitzt.

Bitte mitbringen: kindgerechtes Schnitzmesser, wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit

Referentin: Lucia Gruber, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Schwerpunkte: Offene Kinder- und Jugendarbeit, Musik- und Bewegungserziehung, Naturpädagogik

Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 24 € pro Kind

Waldspielgruppe im Frühlingswald – für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Montag, 8. April, 15:00 - 17:00 Uhr
Weitere Termine fortlaufend: 15.4. / 22.4. / 29.4.

Im Frühling geht es wieder raus in den Wald. Die Kinder zwischen 2 und 4 Jahren können die Wunder der Natur hautnah erleben. Nach der Begrüßung suchen wir uns einen Platz im Wald, wo wir erkunden, wie es Käfer, Spinne, Tausendfüßler und Co im Frühling geht. Dazu entdecken die Kinder im Freispiel, beim Singen und Basteln mit Naturmaterialien den Wald und das mit allen Sinnen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit

Referentin: Lucia Gruber, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Schwerpunkte: Offene Kinder- und Jugendarbeit, Musik- und Bewegungserziehung, Naturpädagogik

Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 39 € pro Familie, 28 € pro Geschwisterkind, zzgl. 5 € pro Materialgeld

Bambus-Stock – Qigong

Montag, 8. April, 17:00 - 18:00 Uhr

Sie suchen eine einfache Bewegungsform, die den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Die 16 Übungen des Bambusstock-Qigong 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

Anmeldung: scribo@gmx.de, 0163 1747389

Teilnahmegebühr: 12 € pro Erwachsener

Kunst im Wald – Schnitzen mit der Motorsäge

Freitag, 12. April und Samstag, 13. April, jeweils 9:00 - 16:00 Uhr

Schnitzen mit der Motorsäge? An diesem Wochenende können Sie es ausprobieren – auch ohne vorherigen „Motorsägen-Führerschein" – 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

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

Teilnahmegebühr: 150 € pro Person

Vogelstimmen im Frühling – Waldwanderung für Erwachsene

Samstag, 13. April, 7:30 - 9:30 Uhr

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 eine Försterin bei einem Spaziergang durch den morgendlichen Wald.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Fernglas

Referentin: Judith Knitl, Försterin, Fachstelle Waldnaturschutz Oberpfalz

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

Teilnahmegebühr: 5 € pro Person

Silent movement – Körpermeditation & Tanz im Wald

Sonntag, 14. April, 11:00 - 12:30 Uhr

Eine besondere Mischung aus meditativen Elementen und Tanz mitten im Wald! Wir steigen langsam mit ruhiger Musik ein und geben uns ganz den Klängen hin. Die natürliche Umgebung des Waldes wird stets miteinbezogen.
Genießen wir die heilsame Atmosphäre des Waldes mit seinen unzähligen Möglichkeiten und Räumen. Lasst uns gemeinsam staunen und Neues entdecken. Genussvoll erleben wir Leichtigkeit und Lebensfreude.
Über Funkkopfhörer erhält jeder genügend Freiraum, sich im Wald zu bewegen, und wir bleiben dennoch in Verbindung.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Tanzkleidung, Getränk

Referentin: Eva Maria Zepf, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Gesundheitspädagogin (SKA), www.kreativ-leben.net

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

Teilnahmegebühr: 19 € pro Person

Gut vernetzt – so funktioniert das Alarmsystem des Waldes

Sonntag, 14. April, 9:00 - 11:30 Uhr

Entdecken Sie, welch ausgeklügeltes und präzises Alarmsystem Vögel zum Schutz der eigenen Brut entwickelt haben und wie dieses auch von anderen Tieren verstanden und genutzt wird. Zu wissen, wer da in welcher Entfernung und wie hungrig durch den Wald oder Garten streift oder fliegt, rettet so manches Leben. Werden Sie vertraut mit einem hochkomplexen Netzwerk, das für das Fortbestehen der Arten unverzichtbar ist.

Bitte mitbringen: wetterfeste, nicht raschelnde Kleidung, festes Schuhwerk, Zeckenschutz, Schreibzeug, Fernglas, Handy

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer

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

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind (für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

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

Wald tut gut! – Zertifikatslehrgang zur/zum Kursleiterin/Kursleiter Waldbaden am Walderlebniszentrum Regensburg

Als Trend im Gesundheitstourismus gewinnt das ursprünglich aus Japan stammende Waldbaden immer mehr an Bedeutung. Die modular aufgebaute Zusatzqualifikation „Waldbaden" befähigt Sie, Menschen anzuleiten, die Waldnatur mit allen Sinnen in sich aufzunehmen, im Wald wieder zu sich zu finden und Kraft zu tanken. Sie vermitteln das Waldbaden als gesundheitsfördernde und -erhaltende Maßnahme.

Insgesamt 12 Ausbildungstage in 6 Modulen. Ein Prüfungstag.

Termine:
Modul 1+2 (Martin Kiem): 17.-20. April 2024
Modul 3 (Karin Greiner): 25.-26. Mai 2024
Modul 4 (Karin Greiner): 6.-7. Juli 2024
Modul 5 + 6 (Martin Kiem): 21.-24. September 2024
Schriftliche und praktische Prüfung: 19. Oktober 2024

Auszüge aus den Ausbildungsinhalten:
- Grundlagen der Achtsamkeitslehre
- Basiswissen zum Thema Wald und Waldgesundheit
- Einführung in die Ökopsychologie
- Naturverbundenheit - Übungen zur Förderung der eigenen Verbundenheit mit der Natur
- Waldbaden in Theorie und Praxis, selbstständiges Anleiten einer standardisierten Waldbaden-Führung
- Heilkunde aus dem Wald - Bäume und Waldpflanzen für medizinische Zwecke
- Wald (er)leben - vom richtigen und respektvollen Verhalten im Wald (caring for nature, caring for life)
- Salutogenese, Stressmanagement in der Natur

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: 1.520 €

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der VHS Regensburger-Land.

In der Dämmerung durch den Wald – Erlebnisabend für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Freitag, 19. April, 19:00 - ca. 22:00 Uhr

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!

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Taschenlampe
Referenten: Team des Walderlebniszentrums
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 12 € für Familien mit eigenen Kindern
5 € pro Einzelperson (z.B. Großeltern)

Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete

Sonntag, 28. April, 9:00 - 11:30 Uhr

Saprophyten oder Streuzersetzer nennt man eine Gruppe von Pilzen, die von der Zersetzung toter organischer Materialien leben, bevor andere Mikroorganismen die Feinarbeit im „Recycling-Kreislauf" der Natur übernehmen. Lernen Sie wichtige Merkmale mehrerer Gattungen von Saprophyten kennen. Staunen Sie über Formen, Farben und Anpassungsfähigkeit dieser Pilze, von denen einige Arten als Heilmittel oder zur Herstellung von Kleidung verwendet werden, andere aber auch aufgrund ihres hervorragenden Geschmacks bei Pilzliebhabern sehr beliebt sind!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Zeckenschutz, Messer, Korb, Schreibzeug und Handy
Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind
(für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

Der elementare Wert der Natur für die kindliche Entwicklung – für Eltern

Mittwoch, 1. Mai von 9:00 - 12:00 Uhr

In dieser Elternfortbildung, in der gerne auch Kinder dabei sein können, befassen wir uns damit, wie sich die „Natur" des Lebens entfaltet, während wir durch den herrlichen Wald spazieren und Staunendes über die Tier- und Pflanzenwelt hören. Wir gehen darauf ein, wie auch in der Natur des Kindes alles, was es für seine Entwicklung benötigt, vorhanden ist und wie die Natur im Außen vielfältige Entwicklungsbereiche abdeckt, sofern dem Kind Raum gegeben wird, sich darin zu entfalten. Es werden viele Anschauungsbeispiele gegeben, was passiert, wenn das junge Kind einfach „nur" im Wald spielt und sich übers Naturerleben die Welt erschließt. Auch auf den Wert des selbstbestimmten Lernens wird eingegangen.
Bitte mitbringen: eigene Brotzeit und Getränk, wetterfeste Kleidung und Sitzunterlage
Referentin: Melina Pippir, staatl. anerkannte Erzieherin, Montessori- und Naturpädagogin
Anmeldung: Melina Pippir, melina@kind-dieser-erde.com, www.kind-dieser-erde.com, 0160 5104888
Teilnahmegebühr: 35 € pro Familie

Muttertagsgeschenke aus der Natur – für Kinder ab 8 Jahren

Freitag, 3. Mai, 15:00 - 17:00 Uhr

Noch kein Geschenk zum Muttertag? Und auch keine Idee? Wir helfen Euch dabei, Eure ganz persönlichen Muttertagsgeschenke zu gestalten. Wir verwenden dabei Stoffreste, Bienenwachs, Weidenruten, Salz und noch anderes. Aber mehr verraten wir hier nicht.
Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränk; Einverständniserklärung der Eltern
Referenten: Team des Walderlebniszentrums
Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 10 € pro Kind

nachtsimwald – Natur pur: Drei Tage und zwei Nächte im Wald – für Abenteurer und Abenteuerinnen ab 16 Jahren

Freitag, 3. Mai, 16:00 Uhr, bis Sonntag, 5. Mai, 15:00 Uhr

„In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken, man jahrelang im Moos liegen könnte." (Franz Kafka)
Tauchen Sie für drei Tage ein in die wilde und aufregende Welt des Waldes! Erfahren Sie, wie es sich anfühlt, im Wald zu leben und zu schlafen, während Sie von der Schönheit und dem Geheimnis der Natur umgeben sind? Sie brauchen nur etwas Mut und das Abenteuer kann beginnen…
Dieser Kurs bietet Ihnen die einzigartige Möglichkeit, Ihre Überlebensfähigkeiten zu testen und Ihre Grenzen zu erweitern. Entdecken Sie, wie man ein sicheres Lager aufbaut, Feuer ohne Streichhölzer entfacht, einen Holzlöffel schnitzt und sich u. a. von den natürlichen Ressourcen des Waldes (Beeren, Früchte, Pilze, Pflanzen, Heilkräuter) ernährt. Erlernen Sie Outdoor-Techniken wie Knotenkunde und Orientierungshilfe mittels künstlicher und natürlicher Hilfsmittel.
Dieser Kurs ist für Abenteurer und Abenteurerinnen und Naturliebhaber und Naturliebhaberinnen, die bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen und die Freiheit des Lebens im Wald zu erleben! Wir stellen die Lebensmittel und die gesamte Ausrüstung für den Aufenthalt unter freiem Himmel zur Verfügung (Isomatte, Schlafsack, Tarp-Setup oder Outdoor-Hängemattensystem etc.). Außer um Ihre persönlichen Gegenstände und passende Bekleidung müssen Sie sich um nichts kümmern.
Die Veranstaltungen finden grundsätzlich bei jedem Wetter statt. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen auf dieses unvergessliche Abenteuer zu gehen!
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, persönliche Gegenstände (Zahnbürste, Medikamente etc.)
Referent: Roland Greiner, Diplombiologe, Natur- und Umweltpädagoge
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 275 € pro Person, inkl. Verpflegung (Trekking-Ernährung)

Landartprojekt „Großer Künstler Wald“

Samstag, 4. Mai, 11:00 - 16:00 Uhr

Der Wald ist voller verschiedener Strukturen. Diese sammeln oder ordnen wir und bauen sie zu etwas Neuem zusammen. Wichtig sind 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
Anmeldung: Stefan Link, 09473 908308, eslink@web.de, in Kooperation mit der Stadtkunst Regensburg, www.stadtkunst.de
Teilnahmegebühr: 25 € pro Person und ein Beitrag fürs Buffet

Waldforscher: Unterwegs im Frühlingswald – für Kinder ab 7 Jahren

Samstag, 4. Mai, 14:00 - 17:00 Uhr

Das erste Grün sprießt, die Vögel zwitschern und der Frühlingswald erwacht. Gemeinsam gehen die Waldforscher auf eine Entdeckungsreise. Sie forschen nach, woher der Wald die neuen Blätter zaubert, was die Tiere im Frühling machen und wie ein Baum eigentlich trinkt und isst. Zeit für gemeinsame Spiele und eine Brotzeit wird es natürlich auch geben.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Brotzeit, Getränk, Einverständniserklärung der Eltern
Referentin: Diana Gerstl, Försterin, Staatl. zertifizierte Waldpädagogin
Anmeldung: VHS Regensburger Land, 09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 15 € pro Kind

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

Sonntag, 5. Mai, 9:00 - 11:00 Uhr

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

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

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind (für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

Zunderschwamm, Austernseitling und Schmetterlingstramete

Sonntag, 5. Mai, 14:00 - 16:30 Uhr

Saprophyten oder Streuzersetzer nennt man eine Gruppe von Pilzen, die von der Zersetzung toter organischer Materialien leben, bevor andere Mikroorganismen die Feinarbeit im „Recycling-Kreislauf" der Natur übernehmen. Lernen Sie wichtige Merkmale mehrerer Gattungen von Saprophyten kennen. Staunen Sie über Formen, Farben und Anpassungsfähigkeit dieser Pilze, von denen einige Arten als Heilmittel oder zur Herstellung von Kleidung verwendet werden, andere aber auch aufgrund ihres hervorragenden Geschmacks bei Pilzliebhabern sehr beliebt sind!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Zeckenschutz, Messer, Korb, Schreibzeug und Handy

Referent: Helmut Knoll, Pilzsachverständiger und Wildnislehrer

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

Teilnahmegebühr: 13 € pro Erwachsener, 3 € pro Kind (für Kinder von 8 bis 15 Jahren)

Bambus-Stock - Qigong

Montag, 6. Mai, 17:00 - 18:00 Uhr

Sie suchen eine einfache Bewegungsform, die den gesamten Körper aktiviert und geschmeidig hält? Die 16 Übungen des Bambusstock-Qigong 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
Anmeldung: scribo@gmx.de, 0163 1747389
Teilnahmegebühr: 12 € pro Erwachsener

Frauen im Märchen – für Mütter & Großmütter, Töchter & Schwestern, Steifmütter & Schwiegermütter, Jungfrauen & alte Jungfern und für ganz normale Frauen

Samstag, 11. Mai, 18:00 - 19:30 Uhr

Die Rolle der Frau im Märchen ist nicht nur die der begehrten Prinzessin oder der tapferen Jungfrau. Oft gibt es die gute Mutter und noch viel öfter die böse Mutter als Stiefmutter, Hexe oder Schwiegermutter. Manchmal begegnet uns sogar die „Große Mutter“ oder „Mutter Natur“ höchstpersönlich. Wir hören dazu passende Märchen des Oberpfälzer Märchensammlers Franz Xaver von Schönwerth und lernen mannigfaltige Frauenbilder kennen.
Treffpunkt: Skulptur vom Roßzwifl am Schönwerth-Pfad
Referenten: Erzählende der Schönwerth-Gesellschaft
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 12 € pro Person

After-Work-Waldbaden

Dienstag, 14. Mai, 17:00 - 19:00 Uhr

Der Alltag überrollt Sie wieder, Sie fühlen sich gehetzt? Gönnen Sie sich eine Auszeit und gehen Sie mit uns in die Natur. Wir laden Sie ein, sich im Wald zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Mithilfe verschiedener Übungen versuchen wir, unsere Resilienz zu stärken und zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme, sehr warme Kleidung, da wir uns nur langsam bewegen

Referent: Markus Koch, Förster und Kursleiter für Waldbaden

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

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

Herzwirksame Heilpflanzen – für Erwachsene

Mittwoch, 22. Mai, 17:00 - 19:00 Uhr

Im Mittelpunkt dieser Waldführung steht unser Organ Herz und verschiedene heimische Pflanzen, die in der Naturheilkunde zur Pflege und Gesunderhaltung für dieses wunderbare Organ eingesetzt wurden und werden. Dabei werden unterschiedliche Aufbereitungsarten angesprochen und zum Teil ausprobiert.

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Heilpraktikerin

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

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

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

Freitag, 24. Mai, 14:00 - 17:00 Uhr

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

Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 8 € pro Person oder 20 € pro Familie

NatURspiel – ein Spieletag im Wald für kleine und große Menschen jeden Alters

Samstag, 1. Juni, 10:00 - 13:00 Uhr

Es gab eine Zeit, in der sich die Kinder unterschiedlichen Alters täglich in der Natur trafen und dort voller Freude und Abenteuerlust selbständig wunderbares NatURspiel erfanden. Die Großeltern konnten als große Wissenshüter besucht werden, um weitere Spielschätze zu erfahren. An diesem Tag wollen wir gemeinsam kreativ werden. Wir begeben uns auf eine wunderbare Reise durch den Wald und werden dort allerhand Schätze finden, mit denen wir in selbstgewählten Gruppen wertvolle Spiele fertigen und voller Freude gemeinsam ausprobieren werden. Alle Teilnehmer können sich auch ein Naturspiel für daheim fertigen

Bitte mitbringen: eigene Brotzeit und Getränk, wetterfeste Kleidung und Sitzunterlage

Referentin: Melina Pippir, staatl. anerkannte Erzieherin

Anmeldung: Melina Pippir, melina@kind-dieser-erde.com, www.kind-dieser-erde.com, 0160 5104888

Teilnahmegebühr: 20 € pro Familie, 8 € für einzelne Personen, zzgl. 4 € Materialkosten

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

Sonntag, 2. Juni, 14:00 - 16:00 Uhr

Geocaching ist die moderne (GPS-)Variante der guten alten Schnitzeljagd. Verschiedene Punkte sind im Rieglinger Forst neu installiert worden und laden zu einem ganz besonderen Waldspaziergang ein. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundzüge des Geocachings und so finden Sie die versteckten Dosen bestimmt.

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

Referentin: Birgit Schmidmeier, Autorin

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

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

Waldspielgruppe im Sommerwald – für Familien mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

Montag, 3. Juni, 15:00 - 17:00 Uhr
Weitere Termine fortlaufend: 10.6. / 17.6. / 24.6.

Auch im Sommer geht es wieder raus in den Wald. Die Kinder zwischen 2 und 4 Jahren können die Wunder der Natur hautnah erleben. Nach der Begrüßung suchen wir uns einen Platz im Wald, wo wir erkunden, wie es Käfer, Spinne, Tausendfüßler und Co im Sommer geht. Dazu entdecken die Kinder im Freispiel, beim Singen und Basteln mit Naturmaterialien den Wald und das mit allen Sinnen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit

Referentin: Lucia Gruber, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Schwerpunkte: Offene Kinder- und Jugendarbeit, Musik- und Bewegungserziehung, Naturpädagogik

Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 39 € pro Familie, Geschwisterkind 28 € zzgl. 5 € Materialgeld

Nierenwirksame Heilpflanzen – für Erwachsene

Mittwoch, 5. Juni, 17:00 - 19:00 Uhr

Im Mittelpunkt dieser Waldführung stehen unsere Nieren und verschiedene heimische Pflanzen, die in der Naturheilkunde zur Pflege und Gesunderhaltung für diese wichtigen Organe eingesetzt wurden und werden. Dabei werden unterschiedliche Aufbereitungsarten angesprochen und zum Teil ausprobiert.

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Heilpraktikerin

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

Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

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

Sonntag, 8. Juni, 15:00 - 17:00 Uhr

Im Wald gibt es vieles 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

Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 6 € pro Person oder 15 € pro Familie

Kräutergeschichten im Sommerwald – für Erwachsene

Donnerstag, 20. Juni, 19:00 - 21:00 Uhr

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

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

Teilnahmegebühr: 10 € pro Person

Fröhliches Sommersingen zur Johannisnacht

Samstag, 22. Juni, 16:00 - 17:30 Uhr

Der Johannistag - der längste, hellste Tag im Jahr, hat als Höhepunkt des Jahres, als Lostag für die Bauern, als Spender der höchsten Heilkraft der Pflanzen, immer schon große Bedeutung gehabt. Wir binden einen Johannisbuschen und feiern diesen Tag mit Geschichten, Singen, Spielen und Tanzen.
Karin Holzapfel ist ein Garant für ein fröhliches Singen, das den ganzen Schwung und die Freude des Sommers mit sich bringt. Traditionelle und neue Lieder werden uns noch lange begleiten, dazu winden wir Blumenkränze und tanzen fröhlich singend in die schönste Jahreszeit hinein.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, robustes Schuhwerk
Treffpunkt: Skulptur vom Roßzwifl am Schönwerth-Pfad
Referenten: Erzählende der Schönwerth-Gesellschaft
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 15 € pro Familie, 6 € pro Einzelperson

Johannitag im Wald – für Erwachsene

Montag, 24. Juni, 19:00 - 22:00 Uhr

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
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 12 € pro Person

Leberwirksame Heilpflanzen – für Erwachsene

Mittwoch, 3. Juli, 17:00 - 19:00 Uhr

Im Mittelpunkt dieser Waldführung steht unsere Leber und verschiedene heimische Pflanzen, die in der Naturheilkunde zur Pflege und Gesunderhaltung für dieses wichtige Organ eingesetzt wurden und werden. Dabei werden unterschiedliche Aufbereitungsarten angesprochen und zum Teil ausprobiert.

Referentin: Michaela Amann, Försterin und Heilpraktikerin
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

After-Work-Waldbaden

Donnerstag, 11. Juli, 17:30 - 19:30 Uhr

Der Alltag überrollt Sie wieder, Sie fühlen sich gehetzt? Gönnen Sie sich eine Auszeit und gehen Sie mit uns in die Natur. Wir laden Sie ein, sich im Wald zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Mithilfe verschiedener Übungen versuchen wir, unsere Resilienz zu stärken und zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme, sehr warme Kleidung, da wir uns nur langsam bewegen
Referent: Markus Koch, Förster und Kursleiter für Waldbaden
Anmeldung: VHS Regensburger Land,
09401 52550, www.vhs-regensburg-land.de
Teilnahmegebühr: 15 € pro Person

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

Walderlebnistag für die ganze Familie – naturpädagogisches Abenteuer für Familien mit Kindern von 8 bis 13 Jahren

Sonntag, 14. Juli, 14:30 - 17:30 Uhr

Einfach mal mit der Familie und Freunden rein in den Wald. Gemeinsam werden die Kinder wie Detektive die Tier- und Pflanzenwelt des WEZ mit allen Sinnen erleben können. Je nach Interesse werden wir Zeit zum Handwerken und Lagerbauen haben.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sitzunterlage, kleine Brotzeit

Referentin: Lucia Gruber, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Schwerpunkte: Offene Kinder- und Jugendarbeit, Musik- und Bewegungserziehung, Naturpädagogik

Anmeldung: Familienbildungsstätte des Evangelisches Bildungswerks, www.ebw-regensburg.de
0941 59215-16, familienbildung@ebw-regensburg.de

Teilnahmegebühr: 9 € pro Person, Familien ab 4 Personen 30 € zzgl. 3 € Materialgeld

Ferienbeginn im Wald – für Kinder ab 8 Jahren

Mittwoch, 31. Juli, 10:00 - 16:00 Uhr

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)

Referenten: Team des Walderlebniszentrums

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

Teilnahmegebühr: 10 € pro Kind

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

Evangelisches Bildungswerk EBW Familienbildungsstätte
0941 592150, familienbildung@ebw-regensburg.de,
www.ebw-regensburg.de

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

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

Greiner, Roland
Diplombiologe; Natur- und Umweltpädagoge

Gruber, Lucia
Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Naturpädagogin

KEB-FamilienBildung & MEHR
0941 5972253, 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
09498 6050296, reservierung@kletterwald-regensburg.de,
www.kletterwald-regensburg.de

Knitl, Judith
Försterin, Fachstelle Waldnaturschutz Oberpfalz

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

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

Pippir, Melina
staatlich anerkannte Erzieherin,
Montessori- und Naturpädagogin, 0160 5104888,
melina@kind-dieser-erde.com, www.kind-dieser-erde.com

Schmidmeier, Birgit
Autorin, Künstlerin, Mediatorin, www.birgit-schmidmeier.de

Stadtkunst Regensburg
0941 22146, www.stadtkunst.de

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

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

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 Tiersprunggrube, 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, Heilpraktikerin, Kursleiterin für Waldbaden
Markus Koch: Förster, Waldpädagoge, Kursleiter für Waldbaden
Albert Köglmeier: Forstwirtschaftsmeister, Imkermeister, Waldpädagoge
Franz Praun: Forstwirtschaftsmeister, Waldpädagoge
Bianca Schmid: Forstwirtin, Walspädagogin
Georg Keil: Forstwirt, Waldpädagoge
Diana Gerstl: Verwaltung, Försterin, Waldpädagogin
David Ramsauer: Freiwilliges Ökologisches Jahr

Unsere Themen:

Waldwissen, Artenvielfalt, nachhaltige Waldbewirtschaftung, Boden, Hecke, Gesundheit aus dem Wald, Wald und Kunst, Wald und Klimawandel, Waldmärchen, Achtsamkeit im Wald, Kräuter, Erlebnispädagogik, Wald und Wasser, BNE u.a.

Unsere Veranstaltungen für Einzelpersonen:

- 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

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-rs.bayern.de
- telefonisch: Montag und Mittwoch 7:30-12:00 Uhr, Dienstag und Donnestag 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 dem **Walderlebniszentrum Regensburg** des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten bilden sie den „Sinzinger Walddreiklang".

Führungen auf dem Schönwerth-Märchenpfad buchen Sie bitte bei: VHS Regensburger Land e.V., 09401 52550

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Für die Teilnahme an Veranstaltungen des Walderlebniszentrums ist eine Anmeldung erforderlich.

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 Werktage 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 Werktage vor Veranstaltungsbeginn die Mindestzahl an Anmeldungen nicht erreicht ist.
Ein Rechtsanspruch auf Teilnahme an einer Veranstaltung des Walderlebniszentrums besteht nicht.

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

NOTIZEN

Für weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:

Walderlebniszentrum Regensburg
Rieglinger Höhe 1, 93161 Sinzing
Tel. 0941 2083 2110 (Montag/Mittwoch 7:30 – 12:00 Uhr, Dienstag/Donnerstag 14:00–16:00 Uhr)
walderlebniszentrum-regensburg@aelf-rs.bayern.de
www.walderlebniszentrum-regensburg.de

So finden Sie uns:

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 ausgeschildeter 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-Schwandorf / Walderlebniszentrum Regensburg
walderlebniszentrum-regensburg@aelf-rs.bayern.de Stand 1 / 2024