



Basiswissen / Artenkenntnis

Unsere Wald- und Gartenvögel

Wie wir sie erkennen, beobachten und schützen können
Vögel sind die Tiere, die in Wald und Garten leicht gehört und gesehen werden und somit fast überall ein Naturerlebnis ermöglichen. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, welche heimischen Vogelarten bei uns im Frühling vorkommen und lernen sie anhand von Gesang und Aussehen zu unterscheiden. Neben interessanten Hintergrundinformationen zur Lebensweise, gibt es auch jede Menge Tipps zu den Schutz- und Ansiedlungsmöglichkeiten von Vögeln, die jeder auch in seinem privaten Umfeld umsetzen kann.

Wie das Thema „Vögel“ für Kinder und Jugendliche spielerisch aufgegriffen werden kann, wird durch Spiele, Aktionen und Bastelideen anschaulich gemacht.

Termin: Freitag, 15. März / 14.00 – 18.30 Uhr
Kosten: 69,- € (incl. Nistkasten, Bastelmaterial und umfangreichem Skript)
Leitung: Ulrike Nowak
Treffpunkt: Saatschulhütte im Einkornwald



Allgemeine Hinweise / AGBs

Infos

Weitere Informationen zu den Inhalten und Abläufen der Fortbildungen, sowie zum Anmeldeverfahren erhalten Sie vom Forstamt Schwäbisch Hall unter:
Fon: 0791-755-7877 oder
Mail: forstamt@LRASHA.de

Bitte achten Sie bei allen Veranstaltungen auf wetter- und waldangepasste Kleidung und geeignetes Schuhwerk!

Anmeldung

Die Anmeldungen müssen schriftlich per Post, E-Mail oder Fax erfolgen. Das hierzu auszufüllende Anmeldeformular finden Sie online auf der Homepage des Landratsamts Schwäbisch Hall unter: www.LRASHA.de / Forstamt / Waldpädagogik / Waldbegegnungen. Auf Wunsch kann dieses auch per Mail zugesendet werden.

AGBs

Für alle im Rahmen der Waldbegegnungen des Forstamts Schwäbisch Hall angebotenen Fortbildungen gelten die in der Hauptbroschüre „Waldbegegnungen“ aufgeführten AGBs (AGB-WPSHA).

Team-Tage

Gerne gestalten wir für Sie und Ihr Team speziell auf ihre Wünsche zugeschnittene Fortbildungen. Neben der Vermittlung von Wissen und Ideen, bieten unsere Veranstaltungen zudem die ideale Basis für teambildende und gesundheitsfördernde Events in der Natur. Gruppen können dabei neue Stärken und Fähigkeiten entdecken, Kooperationsfähigkeit und Potentiale im Team entfalten und die Gesundheit und Resilienz der Teilnehmenden stärken.

Kontaktieren Sie uns für ein kostenloses Konzeptgespräch unter forstamt@LRASHA.de oder direkt per Telefon unter 0791-755-7872.

Referentinnen



Cinzia Faraci

Kursleiterin für Waldbaden, Klangschalen Meditation und Yin- Yoga, Kinder-Entspannungstrainerin
Fon: 0151-10058852
Mail: c.faraci@bar-italiano.de



Beate Heinerich

Betriebsassistentin für Umweltschutz und Landschaftspflege, Natur- und Erlebnispädagogin
Fon: 0791-59056
Mail: info@naturmah-sha.de



Ulrike Nowak

Försterin und Waldpädagogin
Fon: 0175-1831513
Mail: u.nowak@LRASHA.de



Waldbegegnungen

Fortbildungen aus der Praxis für die Praxis

Programm für das 1. Halbjahr 2024



Landratsamt Schwäbisch Hall
Forstamt

Basiswissen / Artenkenntnis



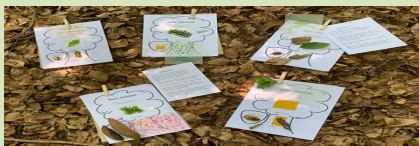
Die Welt der Bäume... spielend entdecken

Neben dem spielerischen Kennenlernen und Bestimmen unserer am häufigsten vorkommenden Waldbäume, erforschen wir die Baumfunktionen und erfahren, warum sie für unser Leben und Überleben so wichtig sind. Was man alles aus Bäumen herstellen kann und wie wir auch emotionale Bindungen zum Baum und zum Lebensraum Wald knüpfen können wird vor allem im Teil 2 der Fortbildung behandelt.

Termin: Teil 1 Freitag, 5. Juli / 14.00 – 18.00 Uhr
Teil 2 Freitag, 12. Juli / 14.00 – 18.00 Uhr

Kosten: Teilnahme an nur einem Nachmittag 59,- €
Teilnahme an beiden Nachmittagen 109,- €
(incl. Material und umfangreichem Skript)

Leitung: Ulrike Nowak
Treffpunkt: Saatschulhütte im Einkornwald



Gesundheit und Wohlbefinden

Stressprävention und Stressbewältigung - Ein Seminar (nicht nur) für Lehrkräfte

Besonders Lehrkräfte sind zunehmend von gesundheitlichen Problemen, wie Burnout, Erschöpfung und Kopfschmerzen bedroht. Mit Übungen und Methoden aus dem Waldbaden, werden in diesem Seminar Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen in der Natur gezeigt und geübt.

Das Ziel ist es dabei zu lernen, die Anzeichen von Stress frühzeitig wahrzunehmen und wie man Stressproblemen rechtzeitig vorbeugen kann.

Termin: Donnerstag, 13. Juni / 9.30 – 14.00 Uhr
Kosten: 79,- € (incl. Material und Skript)
Leitung: Cinzia Faraci
Treffpunkt: Streitwald 22, Kirchberg /Jagst



Gesundheit und Wohlbefinden

Waldbaden für Kinder und Jugendliche

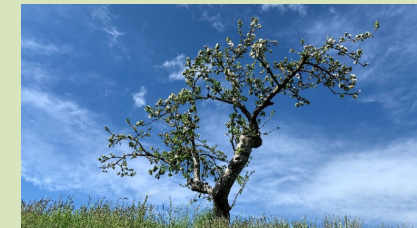
Der Wald bietet wie kein anderer Lebensraum die Möglichkeit, Stresshormone und Ängste abzubauen, die Gesundheit und Selbstheilungskräfte zu stärken und das Körper- und Selbstbewusstsein zu fördern.

Wie durch spezielle Übungen und Elemente des Waldbadens diese heilsamen Wirkungen erzielt werden können, wird im Einstiegsseminar „Waldbaden“ aufgezeigt und kann von den Teilnehmenden zum Teil selbst in der Praxis erprobt werden.

Durch die Vermittlung von Hintergrundwissen, Theorie und praktischen Übungen bekommen die Teilnehmenden das Rüstzeug, um mit Kindern und Jugendlichen einen bereichernden Wald(bade)tag durchführen zu können.

Inhalte: - Warum der Wald uns so gut tut, „Shinrin Yoku“ - mehr als ein Trend.
- Warum Waldbaden für Kinder und Jugendliche?
- Wirkung von Entspannung in der Natur
- Stressbewältigung
- Was Waldbaden nicht ist
- Praxis Waldbaden

Termin: Donnerstag, 18. April / 9.30 – 14.00 Uhr
Kosten: 79,- € (incl. Material und Skript)
Leitung: Cinzia Faraci
Treffpunkt: Streitwald 22, Kirchberg /Jagst



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg mit Methoden aus der Natur- und Erlebnispädagogik

Häufig reagieren wir auf Auslöser und Anforderungen von außen und nutzen dabei noch nicht unsere eigene Handlungsfähigkeit, um die Herausforderungen im beruflichen und persönlichen Alltag zu meistern. Das bemerken wir spätestens, wenn wir lustlos, unzufrieden und kraftlos „funktionieren“. An diesen drei Nachmittagen können Sie einen Einblick in die Gewaltfreie Kommunikation bekommen. Diese kann ein Türöffner sein, mehr (Selbst-)Empathie, Wertschätzung und Gestaltungsfreude in ihr Leben bringen und ihre Kommunikation bereichern.

Inhalte: - Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
- Die Vier Schritte
- Empathie / Selbstempathie
- Praktische Übungen aus der Natur- und Erlebnispädagogik
- Wertschätzung auf Augenhöhe
- Reflexion und Transformation in den Alltag

Termine: Freitag, 19. April / 3. Mai / 17. Mai
jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 169,- € (incl. Skript)

Leitung: Beate Heinerich
Treffpunkt: Saatschulhütte im Lembergwald