

NATUR ERLEBEN

# Gemeinsam den Wald neu entdecken



Ein besonderes Naturerlebnis für Menschen,  
die zur Ruhe kommen und den Wald mit  
allen Sinnen erleben möchten.

Begleite uns, Sabine Saarmann und Christine Kühnle,  
in den Wald und erfahre mit all Deinen Sinnen, wie Du Abstand  
zum hektischen Alltag gewinnen und entspannen kannst.



## NATUR ERLEBEN

Mit allen Sinnen  
eintauchen.



## SPANNENDES WALDWISSEN

Entdecken, verstehen  
und staunen.



## STRESS ABBAUEN

Gelassenheit durch  
Achtsamkeit.



## GEMEINSAM UNTERWEGS

In Verbindung mit Dir,  
anderen & der Natur.



### WAS DICH ERWARTET

In einer ca. zweistündigen Waldzeit nehmen wir Dich mit auf eine kleine Natur-Reise. Du lernst, Dein Nervensystem besser zu verstehen und kannst es mit sanften Naturerfahrungen zur Ruhe bringen. Ganz nebenbei tauchen wir ein in das wundervolle Ökosystem Wald und entdecken, wie viel wir als Menschen mit ihm gemeinsam haben.

### WICHTIGE INFOS

Bitte bringe festes Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung & ein Getränk mit. Wir gehen auch bei leichtem Regen in den Wald. Die Wegstrecke auf Waldwegen beträgt ca. 1-2 km. Die Teilnahmegebühr beträgt **20,- € pro Person**. (Bar vor Ort oder vorab per Überweisung.) Begrenzte Teilnehmerzahl. Die Veranstaltung richtet sich an Erwachsene.

### WALDFÜHRUNG

📅 **06.09.2026**  
🕒 **11:00 - 13:00 Uhr**  
📍 **21224 Rosengarten**  
💰 **€ 20,- pro Person**

### ANMELDUNG

✉ [waldpost@sabinesaarmann.de](mailto:waldpost@sabinesaarmann.de)  
📞 Waldtelefon:  
0155 65716354

### EURE BEGLEITERINNEN



#### SABINE SAARMANN

Zertifizierte Waldführerin

Für mich gibt es nichts Schöneres, als Zeit in der Natur zu verbringen. Ich möchte dazu beitragen, dass andere Menschen den wundervollen Lebensraum Wald besser kennenlernen und lieben lernen.

🌐 [sabinesaarmann.de](https://sabinesaarmann.de)



#### CHRISTINE KÜHNLE

Stresscoach & Entspannungstrainerin

Ich träume von einer Welt, in der Menschlichkeit, Zufriedenheit und Gesundheit eine größere Rolle spielen als Kapital, Leistung und Äußerlichkeiten. Dazu möchte ich beitragen.

🌐 [christine-kuehnle.de](https://christine-kuehnle.de)

CHRISTINE KÜHNLE

