



SCHRAMBERG
Erleben, Entdecken, Entfalten!

Familienferiendorf „Eckenhof“/Schwarzwald

*Dr.-Helmut-Junghans-Str. 50
78713 Schramberg-Sulgen*

*Tel. 07422 / 560 10 40
Fax 07422 / 560 10 433
Schramberg.FEW@drs.de*

www.familienerholungswerk.de
www.facebook.com/fewdrs



PROGRAMM



WALDAKADEMIE
Schramberg

WALDAKADEMIE SCHRAMBERG

Der Schwarzwald ist eines der größten Waldgebiete Deutschlands und birgt wohl so viele Geheimnisse, wie er Bäume hat. Bäume sind etwas Ursprüngliches und um sie ranken sich märchenhafte Sagen, uralte Legenden und die großen Mythen der Menschheitsgeschichte. Vielleicht sind die Menschen im Schwarzwald gerade deshalb noch heute den Bäumen aufs Tiefste verbunden.

Diese Verbundenheit kommt im Staunen zum Ausdruck. Die bestimmende Baumart des Schwarzwaldes ist die Fichte und sie gehört zu den erfolgreichsten Spezies der Erde, es gibt sie in dieser Form bereits seit etwa 300 Millionen Jahren. Ihre ganze Erscheinung ist erstaunlich, denn nur wenige Lebewesen verfügen über die charakteristische Symmetrie einer gesunden Fichte: Von oben sieht

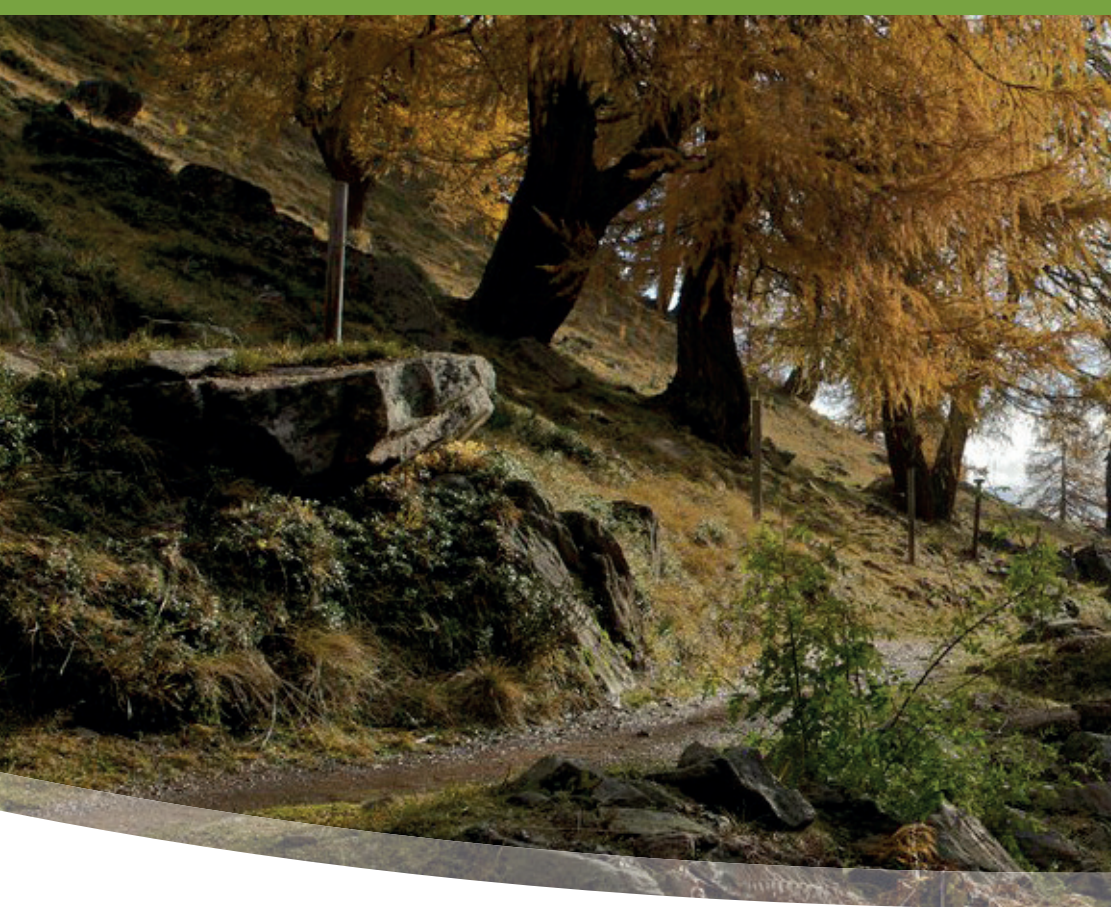
„Wir sind keine Zuschauer des Weltverlaufs, sondern aufgerufen, uns engagiert für soziale Rücksicht, für ökonomische Weitsicht, für ökologische Vorsicht und für die Würdigung unseres kulturellen Erbes einzusetzen. Wenn wir schöpfungsfreundlich handeln, leisten wir einen wichtigen Beitrag dazu, dass diese Erde ein bewohnbarer und Geborgenheit schenkender Ort ist und bleibt, in der auch kommende Generationen Heimat finden.“

Denn nichts weniger steht auf dem Spiel als eine Zukunft, in der auch künftig ein Leben in Frieden und Menschenwürde möglich sind.“

Bischof Gebhard Fürst am 10.02.2017 in Ghana – Universität Sunyani

sie aus wie ein grünes Schneekristall. Die ältesten Bäume weltweit sind Fichten – seit dem Jahr 2008 gilt eine Fichte in Schweden mit etwa 9.500 Jahren als ältester Baum der Erde. Ihr Erfolgsgeheimnis ist: Teamwork. Kaum ein anderer Baum kooperiert mit so vielen anderen Arten wie die Fichte. Und doch ist die Fichte heute in unseren Breitengraden bedroht, denn je, das Überleben dieser Überlebenskünstlerin ist höchst gefährdet, macht ihr der Klimawandel hier doch arg zu schaffen.

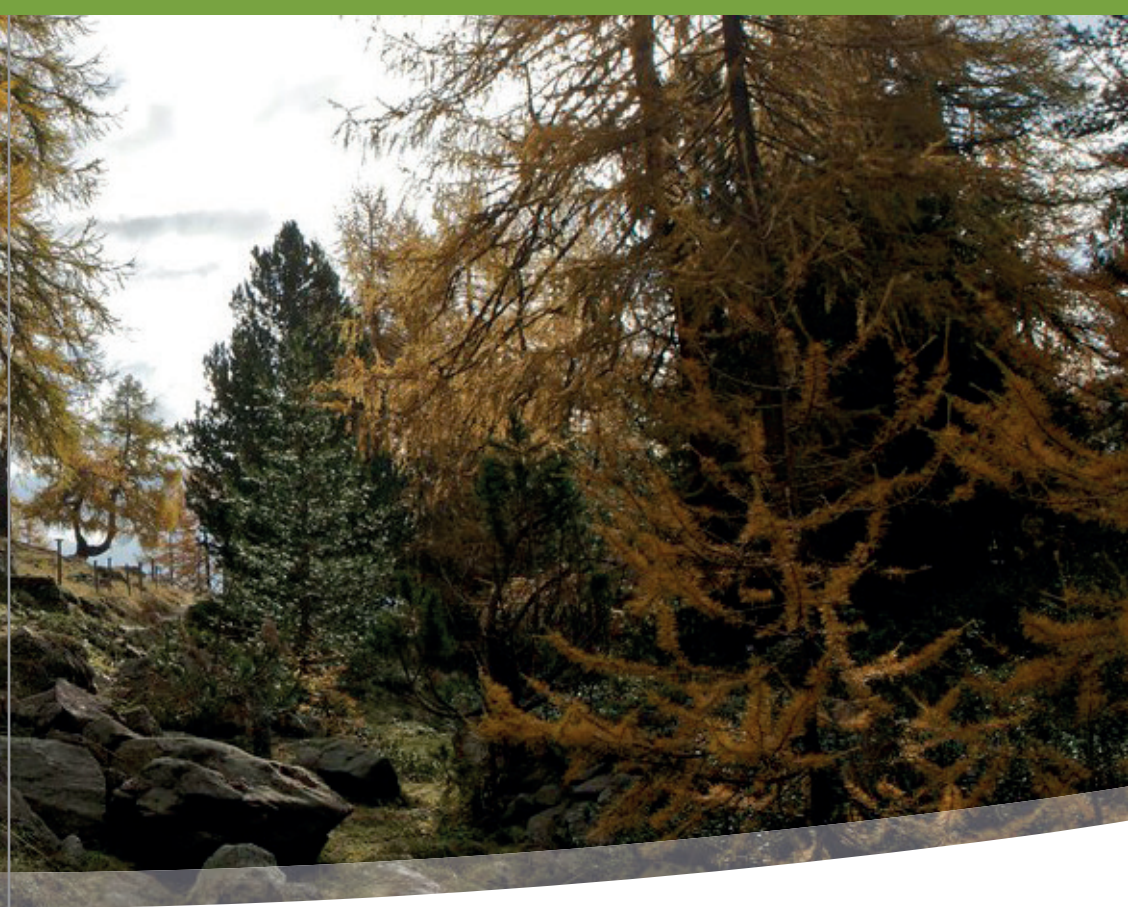
Der Schwarzwald ist wohl die bekannteste deutsche Waldlandschaft. Mit etwa 365.000 ha Waldfläche ist er mit Abstand die waldreichste Landschaft Baden Württembergs. Hier behauptet der Wald noch immer seinen großen Einfluss auf das Mikroklima und schafft so die besten Bedingungen für vielfältiges Leben. An vielen Stellen scheint der Schwarzwald, gestärkt und geschützt



durch den Nationalpark, noch fast unberührt und weitgehend intakt zu sein. Lassen wir uns von diesem Eindruck nicht täuschen! Denn auch der Schwarzwald ist keine Insel, er ist nicht losgelöst von den dramatischen Ereignissen weltweit – das Artensterben hat uns längst auch hier erreicht.

Die Bewahrung der Schöpfung ist daher eine immer wichtiger werdende gesellschaftliche Aufgabe, der wir uns im Rahmen unserer Möglichkeiten

stellen wollen. Mit der Waldakademie wollen wir dazu beitragen, dass ein grundlegendes Verständnis über die Naturzusammenhänge vermittelt wird. Wir wollen das Bewusstsein dafür schärfen, was das gegenwärtige Szenario für unser aller Zukunft bedeutet und dass ein verantwortlicher Umgang mit der Natur kein nett gemeinter Ratschlag mehr ist – sondern längst eine todernst gemeinte Handlungsaufforderung.



Nichts versinnbildlicht in den Augen des Menschen die Natur so sehr wie ein Wald, in dem man die Ursprünglichkeit der Schöpfung wiederentdecken und sich darin finden kann. Das Ziel der Waldakademie Schramberg ist es, nicht nur das faktische Wissen über die Naturzusammenhänge zu vertiefen, sondern auf einer konkreten Gefühlsebene die Liebe zur Natur zu wecken, ein Wertebewusstsein zu entwickeln und das Staunen über die Welt wieder zu finden.

Denn nicht was sie zählen können, werden die Menschen bewahren wollen – sondern was ihnen wertvoll ist, was sie achten und lieben.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten. Willkommen im Schwarzwald.

Willkommen im Leben.

PROGRAMM

Angela Arcadi

Natur Yoga Achtsamkeit – nach Jahreszeiten

In Verbindung kommen mit der Natur und uns selbst als Teil der Natur. Sanfte Bewegungen an der frischen Luft stärken Immunsystem, sorgen für Stressabbau und bessere Konzentration.

Yoga für Kinder

In diesen Yogastunden werden wir uns auf eine Reise zu den Tieren und Pflanzen des Waldes begeben. Mit Bewegungsspielen wärmen wir uns auf, um im Wald anzukommen. Unsere Yoga-Reise, bei der das spielerische Erleben an erster Stelle steht, bildet das Herzstück der Stunde. Mit kleinen Atemübungen und (Partner-)Massagen haben die Kinder viel Spaß und lernen ihren Körper kennen. In allen Teilen bietet uns der Wald frische Luft satt – und einen wunderbaren Raum für Bewegung, Spiel und Entspannung. Feste Rituale in allen Terminen geben den Kindern einen idealen Rahmen um sich wohlfühlen und sich selbstständig in ihm zu bewegen. Mit einer naturinspirierten Geschichte oder einem Lied läuten wir den Entspannungsteil ein.

Yoga für Teenager

Gerade im stressigen Schulalltag bietet Yoga einen perfekten Ausgleich für Körper, Geist und Seele mit einer Mischung aus

- Körperübungen, die dem Stretching und dem Kraftaufbau dienen, Mut machen und Selbstvertrauen schenken,
- mentalen Übungen, die den Geist fokussieren und die Konzentration steigern (z.B. Atem- und Meditationsübungen),
- Entspannungsübungen, die der Seele gut tun und den Körper genial tief entspannen.
- Yogaelemente verbunden mit der Natur

Kraft- und Erholungstage für Frauen

Eine intensive Zeit zum Kraft tanken und zur Entspannung und Erneuerung In der schönen Natur verbunden mit Yoga und tiefgehenden Meditationen. Eine wohltuende Kombination aus Yoga, Meditieren, Philosophieren, Reflektieren und vieles mehr, um die innewohnende Energie zu spüren und in Einklang zu kommen. Mit der Natur, Körperhaltungen, Atemübungen, Klangschalen, Kreatives zu gestalten, Mantrén die Stärken, Meditationen um aus dem vollen Potenzial zu schöpfen.

Markus Klek

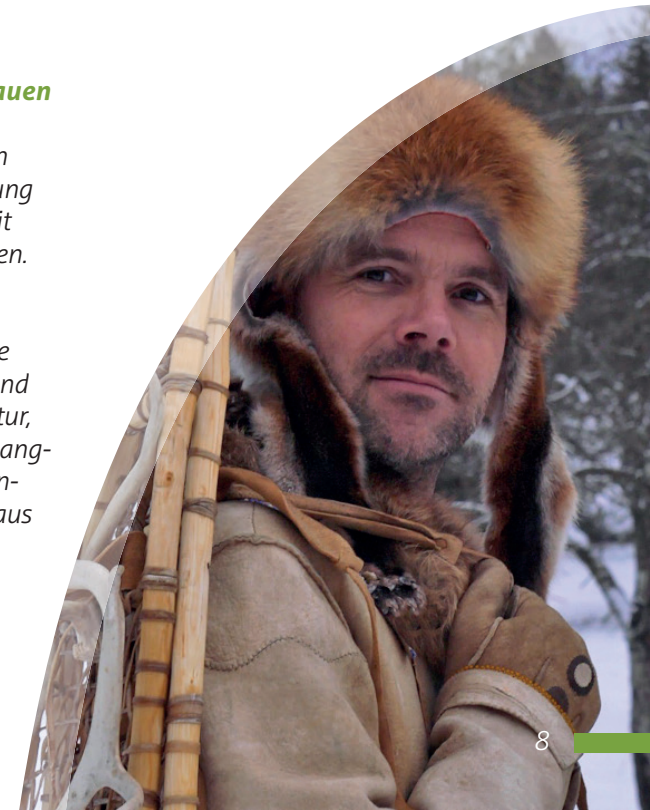
Den eigenen Bogen bauen

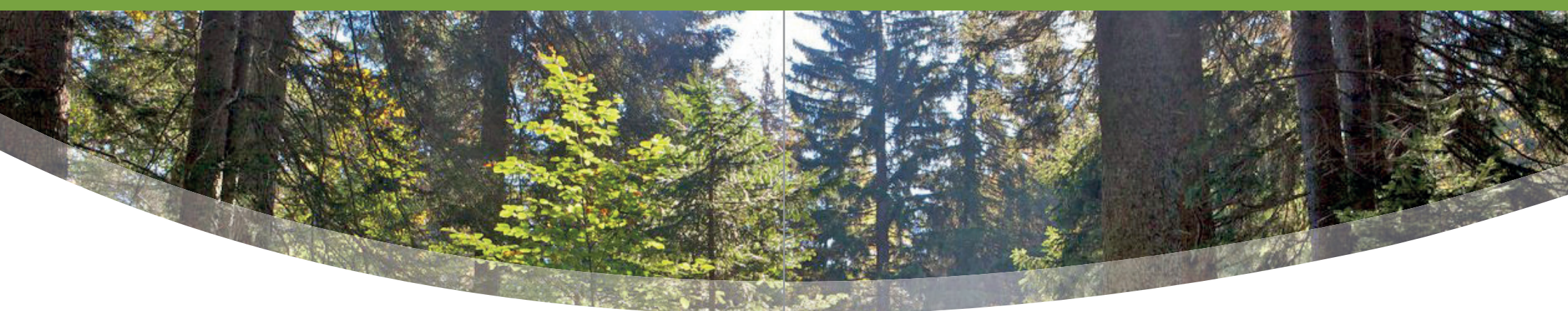
Bogenbaukurse für Einsteiger (für Erwachsene oder Jugendliche angepasst): Bau eines funktionalen Bogens aus Naturholz (Esche/Hasel) mit einfachem Handwerkszeug wie Beil, Messer und Raspel Schießübungen, inkl. 2 Pfeile.

Max. Teilnehmerzahl: 6

Dauer: ca. 7,5 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch





Leder nähen wie der Ötzi

Urzeitliches Nähen von Ledertaschen/ Brustbeuteln mit Knochennähle und echtem Sehnengarn/Lederriemen.

Für Erwachsene/Jugendliche/Kinder ab 10 Jahren

Max. Teilnehmerzahl: 15

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Schnitzen ohne Messer

Experimentelle Holzbearbeitung mit einfachen Feuersteinabschlägen, urzeitliche Holzbearbeitung.

Für Erwachsene/Jugendliche/Kinder ab 12 Jahren

Max. Teilnehmerzahl: 15

Dauer: ca. 3 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Feuermachen ohne Streichhölzer

Feuerentfachen ohne moderne Hilfsmittel. Feuerstein, Eisen und Zunder und Feuerbohren.

Für Erwachsene/Jugendliche

Dauer: ca. 3 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Primitive Cooking – Kochen am offenen Feuer

Kochen und Braten am offenen Feuer ohne moderne Hilfsmittel wie Metall, Keramik oder Plastik.

Für Erwachsene/Jugendliche/Kinder ab 10 Jahren

Dauer: ca. 4,5 Stunden

Doppelball – Ein indianischer Mannschaftssport

Ein traditionelles Turnierspiel für Jung und Alt mit einem Ball und Stöcken

Für Erwachsene/Jugendliche/Kinder ab 10 Jahren

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Feuersteinmesser bauen

Fertigung eines Messers mit Rinden-griff, Feuersteinklinge, Lederriemen und Kit

Für Erwachsene/Jugendliche/Kinder ab 10 Jahren

Max. Teilnehmerzahl: 15

Dauer: ca. 3 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Anna Köhler, Bernd Hild

Ruf der Wildnis

Tarnen und Schleichen – Spurenkunde
– Sprache des Waldes
Handwerken wie in der Steinzeit – Kunst und Spiele – Naturrituale
Kräuterkunde – Waldapotheke
Feuer – Kochen am und im Feuer
Survival – Karte und Kompass – Hüttenbau

Feuer, Rauch und schwarze Hände

Feuer machen als Abenteuer – wie entzünde ich Feuer ohne Hilfsmittel?
Ausprobieren von verschiedenen Arten des Feuermachens, und viel Wissenswertes über Holz und Feuer.
Mit Hilfe von Glut wird ein eigener Holzlöffel hergestellt.

Mitten ins Ziel – intuitives Bogenschießen

Bogenschießen ist Sport, Konzentrationsübung, Koordination und Konzentration. Abwechslungsreiche Aktionen auf wechselnde Ziele und fantasievolle Übungen runden dieses Erlebnis ab.

Helmut Roeßle

Ab in die Manege

Mit viel Spaß und Abwechslung hin zu einer Zirkusaufführung, die sich sehen lassen kann. Gemeinsam üben – sich trauen – präsentieren – beklatscht werden. Das Zirkusangebot schweißt jede Gruppe nochmal richtig zusammen.

Erlebnispädagogischer Waldpfad

Förderung des Gemeinschaftssinnes, der Solidarität und Zusammenarbeit. Es sind verschiedene Stationen im Wald aufgebaut, welche die Teilnehmer nur gemeinsam lösen können. Achtsamkeit, genaue Wahrnehmung und gegenseitiges Helfen sind dabei die erforderlichen Kompetenzen, um den Waldpfad erfolgreich zu bestehen.

Janina Rogriguez

Erlebnis Natur

„Es gibt kein Wifi in der Natur, aber eine viel bessere Verbindung!“ (Brainfood-Magazin). Unter dem Motto: „Gemeinsam die Natur erfahren“, erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm und ein unvergessliches Natur-Erlebnis. Erleben Sie die Natur von einer anderen Seite und erlernen Sie:

- Ritualtänze verschiedener Naturvölker
- wie deren Masken gebaut werden
- wie die Körperbemalung, der Kopf- und Haarschmuck entsteht und wie aus Naturmaterialien Farben hergestellt werden.

Matthias Schlotter

Orientierung in der Natur

Sich natürlich zu orientieren bedeutet, dass du ohne Kompass, Karte, GPS oder Handy die Himmelsrichtungen bestimmen und dir markante Punkte und Naturphänomene zu Nutzen machen kannst, um gemeinsam mit deiner Gruppe das Ziel zu erreichen.



Schleichen und Tarnen mit Nachtaktion

Wo ist draußen Wasser zu finden, abseits von Wasserhahn, Supermarkt und Tankstelle? Und wie kann festgestellt werden, ob dieses Wasser genießbar ist? Gemeinsam machen wir uns in der Wildnis auf die Suche nach Wasser und versuchen, dessen Qualität zu bestimmen.

Wahrnehmung

Du verzichtest spielerisch auf das Sehen, um andere Sinne zu entdecken und zu schärfen. Dabei sollst du dich besonders auf deinen Hör- und Tastsinn, das Riechen sowie auf deine eigene Intuition verlassen, um Hindernisse zu umgehen und sicher ans Ziel zu gelangen.

Spurensuche

Gemeinsam entdecken wir die Rätsel des Waldes abseits aller Wege: Trittsiegel, Fraßspuren, Losungen, Knochen, Federn, Gewölle, ... und versuchen die Geschichten dahinter zu lüften: Welches Tier kam hier des Weges, wer hat den Tannenzapfen gefressen oder welches Tier musste hier sein Leben lassen?

Wasser

Du lernst spielerisch, wie du dich nahezu lautlos durch die Wildnis bewegen kannst. Darüber hinaus erfährst du, wie du durch die richtige Tarnung zu einem Teil deiner Umgebung wirst. Im Anschluss gibt es eine nächtliche Scoutmission, bei der eine spannende Aufgabe zu lösen ist.

„Klasse – Wildnis“

An diesem Tag kannst du mit deinen Mitschülern in das Leben unserer Vorfahren eintauchen. Nachdem wir uns mit Ritualen auf den Tag eingestimmt haben, bauen wir Notunterkünfte, lernen uns nahezu lautlos durch die Wildnis zu bewegen und machen Feuer mit dem was wir in der Natur finden.

„Klasse – Abenteuer“

Du machst dich in den Ferien mit Freunden auf, um einen Wald ganz in eurer Nähe zu erkunden. Nachdem ihr den Tag mit spannenden Entdeckungen und viel Spaß in der Wildnis verbracht habt, macht ihr euch auf den Rückweg. Nach einer Stunde des Umherirrens ist klar, dass ihr vor Einbruch der Dunkelheit nicht nach Hause finden werdet. Handyempfang Fehlanzeige! Gemeinsam fasst ihr den Beschluss, die Nacht im Wald zu verbringen ...

Kochen auf dem Feuer

Wollten Sie schon immer einmal ein dreigängiges Menü mit Zutaten aus der Natur unmittelbar in Feuer und Glut zubereiten und sich anschließend die kulinarischen Urzeitgenüsse schmecken lassen?

Natürlich schlafen

Wollten Sie schon immer mal die Dämmerung im Wald erleben? Mit allen Sinnen wahrnehmen wie die Natur zur Ruhe kommt und eintauchen in das Leben der nachtaktiven Waldbewohner? Sich unter freiem Himmel zur Ruhe betten und sich die nächtliche Waldluft um die Nase wehen lassen?



Manfred Specht

Seinen Mut an der Seilbahn beweisen und Spaß beim Fliegen durch den Wald haben.

Syntura

TeamPlus – Special zum Thema Team für Schulklassen

Wir bieten Individuell entwickelte Projekte, die sich an den vorhandenen Persönlichkeiten in der Klasse und den Rahmenbedingungen orientieren – somit schaffen wir Raum für Impulse und Ansatzpunkte für eine nachhaltige Veränderung. Die Gruppe hat verschiedene Team-

aufgaben zu bewältigen. Typisch für unsere Teamtasks ist: Man kommt nur gemeinsam zum Ziel. Der Spaß am gemeinsamen aktiven Handeln und die Förderung der Zusammenarbeit stehen im Mittelpunkt dieser Übungen. Die Aufgaben müssen immer gemeinsam gelöst werden. Es geht darum, sowohl Fähigkeiten als auch Schwächen einzubringen und jeden Teilnehmer an der richtigen Stelle einzusetzen. Die Zusammenarbeit ist bei unseren Teamtasks notwendig und wird somit nachhaltig gefördert. Die Aufgaben werden von einer Trainerin/einem Trainer anmoderiert, begleitet und gemeinsam mit den TeilnehmerInnen impulshaft ausgewertet. Entsprechend der zu erwartenden Gruppe, werden wir passende Teamtasks auswählen und vorbereiten.

Ab 12 Jahren, also ab 7. Klasse

Dauer: ca. 3 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Teamhochseilgarten Level Basic

Unsere dezentral installierten Hochseilstationen bieten unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Im Level Basic bieten wir Ihnen die leichten und mittelschweren Einzelstationen aus unserem Hochseilgarten an und ebnen somit auch ängstlicheren Menschen den faszinierenden und gewinnbringenden Weg in die Höhe. Aktiv sein, Spaß haben und intensives Erleben sind selbstverständlich, doch Sie spüren schnell, dass es hier um mehr geht. Ganz unbewusst kommen die Themen Kooperation, Vertrauen, Unterstützung und Grenzerfahrung ins Spiel und fördern so den Zusammenhalt Ihrer Gruppe. Es erwarten Sie besondere Hochseilelemente, die in 8 – 14 Meter Höhe in einen bestehenden Waldbestand eingebaut wurden. Hier ist für jeden etwas dabei. Unsere Erfahrungen zeigen, dass selbst Personen die aus welchen Gründen auch immer nicht in der Lage sind, in die Höhe zu steigen, einen erfolgreichen Tag erleben. Mit Hilfe beim Sichern und Absichern der Personen oder ein Fotoauftrag sorgen für die Integration.

Ab 9 Jahren und 30 kg, also ab 4. Klasse

Dauer: ca. 3 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Starke Einschränkungen beim Gehen, (Vor-) Schädigung der Wirbelsäule, des Herzens oder der Atemwege, ausgeprägte Kreislaufprobleme, kürzliche Operationen am Bewegungsapparat oder Herzen, Schwangerschaft, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankung, kognitive Einschränkungen.

SummerThree

SummerThree ist ein halber Aktionstag und beinhaltet drei unterschiedliche Aktivitäten zu je einer Stunde. Für die neue Waldakademie bieten wir die Giantswing, die Zipline und Geocaching an.

Modul 1:

Strategie und Logik – Geocaching

Geocaching ist eine Art Schnitzeljagd in moderner Form. Es geht darum, einen „Schatz“ an einem durch Koordinaten bekannten Ort zu finden. Diese Koordinaten werden in ein GPS-Gerät eingetragen, welches uns dorthin führen wird. Doch die Koordinaten können durch verschiedene Rätsel verschlüsselt sein oder andere Hindernisse erschweren die Suche... Strategie, Logik und Geschick entscheiden über die erfolgreiche Schatzsuche.

Modul 2: Adrenalin – Giantswing

Unsere Giantswing ist ein Knaller! Das sagen zumindest die Gäste, die sie ausprobiert haben. Ihren Klettergurt verbinden wir mit Stahlseilen und ziehen

Sie in ca. 12 Meter Höhe. Sie klinken sich selbst aus und rasen wie ein Uhrpendel durch den Wald. Noch Fragen?

Modul 3: Alles auf Abflug – unsere Seilrutsche, die Zipline

Unsere neue Attraktion: die zwischen Bäumen gespannte Seilbahn, auch Zipline genannt. Die Fahrt an der Zipline gibt Ihnen das Gefühl, durch die Lüfte zu fliegen. Die Bahn ist 160 Meter lang aber nur 3 – 7 Meter hoch. Also für jedermann machbar!

Ab 9 Jahren und 30 kg, also ab 4. Klasse

Dauer: ca. 3 Stunden

Materialkosten: Nach Verbrauch

Starke Einschränkungen beim Gehen, (Vor-) Schädigung der Wirbelsäule, des Herzens oder der Atemwege, ausgeprägte Kreislaufprobleme, kürzliche Operationen am Bewegungsapparat oder Herzen, Schwangerschaft, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankung, kognitive Einschränkungen.

Weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass sich unsere Angebote ständig weiterentwickeln und ausgebaut werden. Die aktuellen Programme finden Sie daher immer auf unserer Homepage:

www.familienerholungswerk.de



Die Anmeldemodalitäten, Bedingungen und Preise erfahren Sie direkt im Familienferiendorf (Kontaktdaten s. Rückseite) oder auf unserer Homepage. Die Teilnahme an unseren Angeboten erfolgt immer auf eigene Gefahr.

Bilder © Conrad Amber (sind jetzt aber nicht mehr alle?)