

# Outdoor zum Wohlfühlen



**Ein Wochenende in der Natur für Erwachsene  
16.-18. Mai 2025**

- ☀ Über uns die Sterne, die Wipfel der Bäume, Wolken, Vögel ☀
- ☀ Unter uns die Erde, Wurzeln, Pilzgeflechte, Steine ☀
- ☀ Um uns der Wald mit all seinen Geschöpfen ☀



## **Ganz praktisches Outdoorwissen fürs Draußen-Sein:**

Wie muss ich mich einrichten und was muss ich beachten, damit ich mich mitten in der Natur wohl fühlen kann?



## **Waldbaden:**

Ganz verdrückt vom Stress des Alltags bewusst eintauchen in den Wald & dessen heilsame Atmosphäre ☀ alle Sinne fein werden lassen ☀ staunend, schlendernd, entspannt & gereinigt das eigene Selbst (neu) entdecken

**Ort:** Wälder in der Nähe von Jena

**Übernachtung:** im Wald unter Tarps

## **Verpflegung:**

1-3 Kochmahlzeiten, die ich für alle einkaufe und mit euch gemeinsam zubereiten werden; ansonsten Selbstverpflegung.

## **Beitrag / Teilnehmer\*In:**

ab 120,-€ + max. 20,- € für Essen und evtl. Platznutzung

## **Anmeldung & weitere Informationen:**

Angela Zöllner (Erlebnispädagogin & Kursleiterin für Waldbaden mit viel autodidaktischer Outdoorerfahrung)

angela@jenamaerchenwald.de ☀ 01590 1960 442

[www.waldkinder-jena.de/waldfueralle/](http://www.waldkinder-jena.de/waldfueralle/)



# Anmeldung „Outdoor zum Wohlfühlen“

Name:

Anschrift:

E-Mail:

Telefon:

Sonstiges, Bemerkungen, Besonderheiten, die ich wissen sollte:

Fragen, Wünsche ... :

Wie weit kannst & willst du entspannt maximal laufen ? \* :

Wenn du einen eigenen Kocher mitbringen magst, welcher Brennstoff ? \* :

Wie willst du schlafen (bitte unterstreichen) – ich kann diverse Ausrüstung zur Verfügung stellen\* :

Gruppentarp

Einzel tarp

Eigenes Tarp

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

\* Das kannst du mir auch gern erst kurz vor dem Wochenende mitteilen ;o)

**Anmeldebogen bitte ausgefüllt an:**

Angela Zöllner  
Kirchweg 5  
07751 Rothenstein

oder als **PDF** an meine Mailadresse (s.u.)

Weitere Informationen über:  
0159 0196 0442  
angela@jenamaerchenwald.de

**Beitrag** (je nach Geldbeutel):

**zwischen 130,- & 250,-€** (120,-€ für Vereinsmitglieder)

Das bedeutet : Was habt ihr? Was ist es euch wert? Was wollt ihr geben? - entscheidet selber ;o)

Diese Art der Beitragsgestaltung wähle ich, um möglichst allen gerecht zu werden. Ich bin selbständig tätig und freue mich deshalb über ein angemessenes Honorar für meine Arbeit. Danke!

**Anzahlung von mindestens 40,-€ oder gesamter Betrag auf folgendes Konto:**

Waldkinder Jena e.V.  
DE81 4306 0967 1219 3495 00  
GENODEM1GLSB  
Betreff: Outdoorwochenende + Name

**Erst wenn mindestens eine Anzahlung von 40,-€ gezahlt wurde, ist die Anmeldung vollständig und verbindlich.**

**Rücktritt:**

bis 8 Wochen vorher: 40,-€

4-8 Wochen vorher: 70,-€

1-4 Wochen vorher: 100,-€

1 Woche vorher: 130,-€ (120,-€ s.o.)

(wenn ein „Ersatzmensch“ dafür kommt, entfällt der Betrag)

Genaue Informationen zum Ablauf, der Anreise e.t.c. folgen spätestens 1 Monat vor dem Wochenende. Falls es zu wenige Anmeldungen sind, fällt es leider aus und ihr bekommt euer Geld zurück.

**Wenn ihr Fragen habt, meldet euch gerne ;o)**