

*"Das Leben wird nicht gemessen  
an der Zahl unserer Atemzüge,  
sondern an den Orten und Momenten,  
die uns den Atem rauben."*

Anonym

## W!RKSAM Natur & Erlebnis

### Wir bieten

- erlebnisorientierte Gruppenevents,
- natur- und erlebnispädagogische Fortbildungen und
- naturbezogene Angebote zur Gesundheitsförderung

### Wir schaffen

- bleibende Eindrücke durch verbindende Gruppenerlebnisse,
- intensive und besinnliche Momente in der Natur sowie
- nachhaltige und lebendige Lernerfahrungen.

Die Natur gibt uns wie kein anderer Lern- und Erlebnisraum die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen, Horizonte zu erweitern und mit uns selbst in Kontakt zu kommen.

Bei unseren Angeboten steht der achtsame und respektvolle Umgang mit sich, der Natur und anderen Menschen im Vordergrund.

**W!RKSAM**

...verbindet Mensch & Natur

...stiftet Sinn & Inspiration

...fördert Zufriedenheit & Gesundheit

### Kontakt

Klosterner Weg 19

45711 Datteln

Fon +(49)2363 567 680

Email [info@wirksam.eu](mailto:info@wirksam.eu)

Web [wirksam.eu](http://wirksam.eu)

**Sie suchen spezielle Angebote zur Team-entwicklung, zum Coaching oder zur Gesundheitsförderung für Firmen und Institutionen?**

Dann besuchen Sie unsere Internetseite

**W!RKSAM Training & Coaching.**



**Sabine Liedtke**

Diplom-Sozialpädagogin, Naturtrainerin,  
Natur- und Wildnispädagogin



**Karl-Heinz Stein**

Diplom-Psychologe,  
systemischer Berater



**Erlebnisorientierte  
Angebote für  
Gruppen & Einzelpersonen**

**Natürlich erleben  
Natürlich lernen  
Natürlich gesund**



## Natürlich erleben

**„Wer das Leben erhalten will, muss selbst riskieren, lebendig zu sein.“**

Thea Bauriedl

Erleben Sie Neues, erwarten Sie Ungewöhnliches und erfahren Sie dadurch Freude am gemeinsamen Tun.

Ob Betriebsausflug oder Geburtstagsfeier – wir machen Angebote für alle, die besondere Highlights und verbindende Gruppenerlebnisse in der Natur suchen.

Wir bieten Ihnen ungewöhnliche Abenteuer, natur-sportliche Herausforderungen oder kreativ-besinnliche Momente und schaffen damit bleibende Erinnerungen nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder.

### Angebote für Erwachsene:

- **Gemeinsam mehr erreichen** – ein verbindendes Outdoorereignis mit Hindernissen
- **Zwischen Himmel & Erde** – ein abenteuerliches Seil- & Klettererlebnis
- **Erlebnis Geocaching** – Einführung in die moderne Art der Schatzsuche
- **Natur-Künstler** – ein Kreativangebot für Gruppen
- **Feuer & Flamme** - entfachende & besinnliche Momente rund ums Feuer

### Angebote für Kinder:

- **Spürnasen** – Natursensibilisierung für Kinder
- **Fremde Welten** – auf den Spuren der Indianer

## Natürlich lernen

**„Tritt hinaus in das Licht der Dinge. Lass die Natur Dein Lehrer sein.“**

William Wordsworth

Unsere Bildungsangebote im Bereich des erlebnis-orientierten Lernens richten sich an alle Pädagogen und Interessierte, die neue und ganzheitliche Methoden für ihre Arbeit kennenlernen möchten. Zu unserem Programm gehören neben natur- und erlebnispädagogischen Fortbildungen auch spezielle Angebote zur Bewegungsförderung und zum sozialen Lernen.

Wir verstehen Lernen als lebendigen und aktiven Prozess. Unsere Fortbildungsangebote weisen daher einen hohen Praxisanteil auf, wobei das Selbst-Erleben und die Anwendbarkeit der vermittelten Methoden im Arbeitsalltag im Vordergrund stehen.

### Fortbildungen:

- **Sinnvoll lernen – Lernen mit allen Sinnen** Wahrnehmungsförderung in der Natur
- **Wildes Wissen** – Einführung in die Natur- & Wildnispädagogik
- **Spielraum Natur** – neue Methoden zum natürlichen Spiel
- **Klettern, Schaukeln, Balancieren** – einfache Seilkonstruktionen zur Bewegungsförderung
- **Erlebnis Lernen** – Einführung in die Erlebnispädagogik
- **Vom Ich, zum Du, zum Wir** – Konzepte zur Förderung des Gruppenzusammenhaltes

## Natürlich gesund

**„Es gibt Wichtigeres im Leben als nur sein Tempo zu beschleunigen.“**

Mahatma Gandhi

Sie möchten Lebendigkeit und Genuss erleben, in Bewegung kommen, Achtsamkeit und Gelassenheit entwickeln, Entschleunigung finden?

Die Natur als Kraft-, Ruhe-, und Bewegungsraum bietet uns vielfältige Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern, Stress abzubauen und zu uns zu kommen.

Mit unseren Seminaren zur naturbezogenen Gesundheitsförderung und speziellen Natur-Coachings lernen sie wirksame Methoden zur gesunden und selbst-bewussten Lebensführung kennen.

### Naturbezogene Seminare:

- **Stress-Less** - Entspannungs- & Achtsamkeitstraining in der Natur
- **kleine Auszeit in der Natur** – eine besinnliche und erkenntnisreiche Wanderung
- **Natürlich gesunde Küche** – Wildkräuter kennen und verarbeiten lernen
- **Ent-Spannung zwischen Bäumen** – ein ungewöhnlich gesundes Klettererlebnis

### Natur-Coachings – für Einzelpersonen & Gruppen

- **Das innere Feuer entfachen** – Burnout-Prophylaxe der besonderen Art
- **Lebens-Wege** – Biografiearbeit & Zukunftsplanung in der Natur
- **In-Ad-Venture** – das Abenteuer, sich selbst zu entdecken

*Bei den oben aufgeführten Punkten handelt es sich um eine Auswahl möglicher Angebote und Themen.*