

Oberstenfeld: Sabine Rücker und Ute Bernhardt bieten mit ihrem Projekt „WaldSinn“ Touren in der Natur an

Den Wald mit allen Sinnen entdecken

Von Petra Bail

Eine Sache verbindet Sabine Rücker und Ute Bernhardt: ihr Faible für die Natur. Warum nicht ein Projekt daraus machen, fragen sich die beiden Frauen und kreierten „WaldSinn. In Touren und Aktionen können Teilnehmer unter fachkundiger Führung den Wald mit allen Sinnen entdecken. Highlight ist die offene, inklusive Veranstaltung „Walderlebnistag“ für Familien am Sonntag, 30. April von 14 bis 17 Uhr an der Krügeiche in Oberstenfeld.

Zur Ruhe kommen, achtsam sein, sich kleine Auszeiten gönnen, Entspannung und Wohlbefinden fühlen, aber auch Gemeinschaft und Begegnung mit anderen erleben, das können die Teilnehmer bei den WaldSinn-Veranstaltungen. Nicht nur Kinder wollen neugierig die Natur erforschen, auch Erwachsene stromern gerne durch den Wald und erfreuen sich an den kleinen Dingen, die es am Wegesrand zu entdecken gibt.

Natur entdecken

Dass sich der Mensch mehr in der Natur bewegt, ist Sabine Rücker und Ute Bernhardt ein großes Anliegen in hektischen Zeiten. „Viele sind nicht mehr geerdet“, erkennt Ute Bernhardt, die Ende vergangenen Jahres mit Sabine Rücker kooperierte und jetzt das erste Jahresprogramm „WaldSinn 2017“ mit Touren und Aktionen rund um Oberstenfeld vorstellt.

Bernhardt ist gelernte Verwaltungswirtin und hat in diesem Beruf 20 Jahre gearbeitet. Danach war sie in verschiedenen Branchen tätig, hatte stets Kontakt mit verschiedensten Menschen in unterschied-



„Ich sehe was, was du nicht siehst ...“ mit Sabine Rücker (r) und Ute Bernhardt (l)

lichsten Situationen. Mit der Coach-Ausbildung erfüllte sie sich einen langgehegten Wunsch. Seit 2013 arbeitet sie freiberuflich in Oberstenfeld als System-Coach und hat sich auf „Bewegendes Coaching“ spezialisiert. Rücker hat Landschaftspflege an der Fachhochschule in Nürtigen studiert und arbeitete viele Jahre als Landschaftsarchitektin. 2007 machte sie eine Fortbildung zur Naturparkführerin als Botschafterin des Schwäbisch-Fränkischen Waldes und 2014 zur Wildnispädagogin. Sie lebt in Prevorst und ist in den

Löwensteiner Bergen, in Wald und Wiesen mit Menschen unterwegs.

Bewusstsein schärfen

Auftakt der insgesamt neun Veranstaltungen war im Februar. 30 Teilnehmer waren unter Leitung von Sabine Rücker „Den Wildtieren auf der Spur“ durch den Winterwald von Prevorst. Die beiden Veranstalterinnen wollen bei den jeweils eineinhalb- bis zweieinhalbstündigen Wanderungen das Bewusstsein der Teilnehmer schärfen. „Die Menschen



Den Wald erleben macht Sinn: „WaldSinn“ mit Ute Bernhardt (l) und Sabine Rücker (r)

Fotos: Antje Poller

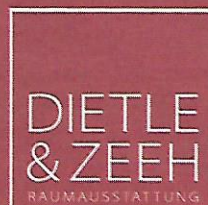
sollen sowohl die Natur, als auch sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrnehmen“, umreißt Bernhardt das Konzept.

Sinne trainieren

Dabei geht es auch um Selbstvertrauen, dass man sich auf seine Sinne verlassen kann. Deshalb werden Hören, Riechen und Tasten trainiert, etwa mit dem familientauglichen Spiel, „Ich sehe was, was du nicht siehst ...“, beim „Walderlebnistag“ am 30. April, mit Sinnesparcours, Waldbilder malen, Entspannungsecke,



Gardinen · Bodenbeläge · Polsterei
Tapeten · Sonnenschutz



Hauptstraße 34 · 71717 Beilstein
Telefon: 0 70 62 / 55 14 · www.dietle-zeeh.de

VOGT Elektrotechnik

- Elektroinstallationen
- Gebäudetechnik
- Antennenanlagen
- Industrieservice
- Schaltschränke
- Sat-Anlagen

Volker Vogt · Burgweg 5/1
Hof und Lembach · 71723 Großbottwar
Telefon 071 48/92 44 18
Telefax 071 48/16 08 27
www.vogt-elektrotechnik.de



Wir bringen Leistung!

Grillfeuer und Stockbrot. Beim Basteln mit Naturmaterialien, sollen alle Sinne angesprochen werden. Um den Tastsinn zu schärfen hilft der Griff ins Fühl-säckchen. Mit verbundenen Augen etwas zu essen, fordert die Geschmacksknospen. „Man bekommt eine bessere Intuition“, verspricht Ute Bernhardt. Das hilft auch beim sklavischen Glauben ans Verfallsdatum. Oft sind die Lebensmittel auch danach noch voll genießbar: „angucken, schmecken“, empfiehlt die Expertin. Die Zielgruppe für den „Wald-erlebnistag“ sind Familien mit Kindern, aber auch Menschen mit Einschränkungen. „Wir wollen Begegnung und Naturerfahrung für Alle ermöglichen. Als inklusive Veranstaltung stehen Behindertenparkplätze und ein roll-

stuhlgerichtetes WC zur Verfügung“, so Sabine Rücker.

Trommeln am Lagerfeuer

Einen Waldspaziergang am Abend hat Ute Bernhardt für Donnerstag, 4. Mai zusammengestellt. Am 30. Juni findet die Tour am Morgen statt. Feuer-rituale und Trommelrhythmus zeigen Rücker und Bernhardt unter dem Titel „Trommeln am Lagerfeuer“ am 28. Juli. Etwas ganz Besonderes verspricht der Wildnistag für Familien am 3. Oktober. Sechs Stunden lang nimmt Sabine Rücker die Teilnehmer mit auf eine Tour vom Parkplatz Waldspielplatz in Prevorst Richtung Nassach/Kurzach. Das sind nur einige der Möglichkeiten, die das Waldsinn-Team anbietet. Die Spaziergänge finden au-

System Com 99 e.K.
Schulstr. 46
71720 Oberstenfeld-Gronau

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 8 - 18 Uhr
Sa. 9 - 12 Uhr
Telefon: 070 62 / 97 888 11

Modellbahn & Spielwaren Zentrum Bottwartal

Modellbahnen - Modellbau - Spielwaren - Schulranzen
www.Modellbahn-Zentrum-Bottwartal.de

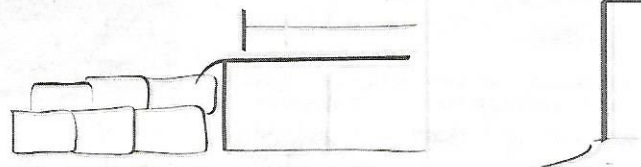
LEGO DUPLO playmobil Carrera
märklin Step by Step McNeill Scout

Über 100 Ranzen auf Lager!

PC-SERVICE-BOTTWARTAL.DE
Computer Fachgeschäft & Vor-Ort-Service

GÖPFERT & SÖHNE GmbH

Bau- Dienstleistungen /
Bauunternehmung



Hohlgasse 9, 71720 Oberstenfeld - Prevorst
Tel. 071 94 - 91 1096 · Fax 071 94 - 95 3484

Ber bei Gewitter bei jeder Witterung statt, nach dem Motto: es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Festes Schuhwerk und entsprechende Textilien sind obligatorisch.

Anmeldung und weitere Informationen bei Sabine Rücker, Telefon 07194/9548545, Homepage www.sabine-ruecker.de und Ute Bernhardt, Telefon 07062/5109140, Homepage www.kolibris.info.



Sabine Rücker (r) und Ute Bernhardt (l) trainieren auch das Riechen mit ihren Teilnehmern



Naturparkführerin Sabine Rücker (2.v.r.) lässt aufhorchen

Das nächste Bottwartal-Blättle
erscheint in KW 20/2017

Anzeigenannahmeschluss ist Montag, 15. Mai 2017

Impressum:

Herausgeber, Druck
und Vertrieb:

Nussbaum Medien
Weil der Stadt
GmbH & Co. KG,
Postfach 1340

71261 Weil der Stadt

Verantwortlich für
Redaktion und Anzeigen:

Klaus Nussbaum,
71263 Weil der Stadt

„s Bottwartal Blättle
erscheint 11 x jährlich
in den Orten Beilstein, Groß-
bottwar und Oberstenfeld
Es gilt die Preisliste Nr. 44.3
vom 01.1.17.

Das Impressum des Amts-
blattes finden Sie in den amt-
lichen Bekanntmachungen