

Waldpädagogik Grolig

wolf  traX.at
guided tours - on and off the beaten tracks



Wald und Gesundheit
After-Work Chill-Out
Das kleine Abenteuer vor der Tür
Wien anders – Wien erleben
Chilling Culture

Wald und Gesundheit

3-tägiges Seminar für die psychische und physische Gesundheit, Bewusstseins- und Persönlichkeitsbildung, Stärkung des Immunsystems, Burn-Out-Prävention, Persönlichkeitsentwicklung – vor allem während und nach Corona.

In diesem Seminar vermitteln wir den Mitarbeiter_innen, wie sie Wald für ihre Gesundheit nutzen können. Der Wald, der Aufenthalt darin, die Bäume und Pflanzen haben eine besondere Wirkung auf uns Menschen. Diese aufzuzeigen und zu nutzen wird in 3 abwechslungsreichen Tagen vermittelt. Den Teilnehmer_innen werden einfache Tools vermittelt, die dabei helfen, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Während der anspruchsvollen Zeit der Corona-Maßnahmen, müssen Mitarbeiter_innen ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen und sind im Privatbereich einer Mehrfachbelastung durch Homeoffice, Homeschooling und mangelnde soziale Kontakte ausgesetzt. Wir zeigen Möglichkeiten auf, die Auswirkungen dieser Belastung besser meistern zu können. Herausforderungen werden als Möglichkeit erkannt. Es wird klar, dass die Bewältigung dieser Zeit, eine Leistung darstellt, die nicht hoch genug zu würdigen ist - durch das Umfeld, vor allem aber durch die Teilnehmer_innen selbst.



Ziel:

Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Nachhaltige Stärkung des Immunsystems durch Tools, die wir den Mitarbeiter_innen vermitteln. Diese können im Arbeitsalltag und Privatbereich leicht eingesetzt werden, um Wohlbefinden zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Zugang:

Mit Elementen aus der Waldpädagogik und *Shinrin-Yoku* - dem heilsamen, japanischer Tradition folgenden Waldbaden - erlernen die Teilnehmer_innen Methoden, wie sie Wald zukünftig für ihre Gesundheit nutzen können. Eine nachhaltige Erfahrung direkt in der Natur, die inspiriert, das vermittelte Wissen eigenständig anzuwenden. Basierend auf profunden naturwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Inhalte:

- Wie funktioniert Wald? Was wirkt auf unsere Gesundheit? Wie können wir es nutzen?
- Den Wald entdecken – was bedeutet Wald für uns?
- Achtsamkeitsübungen
- Stille lernen
- Einführung in Atem- und Meditations-Techniken
- Bewegungsübungen
- Wahrnehmung steigern
- Einzel- und Gruppenaufgaben und -gespräche
- Dämmerungs- und Nachtspaziergang - eine neue Wahrnehmung
- Selbsterfahrungsübungen
- Reflektion über das Erlernte

Teilnehmer_innen-Anzahl: Maximal 12

Ort: Steinschalerhof, Rabenstein/Pielach oder nach Vereinbarung

Seminar-Kosten: € 3.060,00 (zzgl. 20% USt.)

Im Preis inbegriffen sind Konzeption, Skripten und Fotoprotokoll sowie alle erforderlichen Materialien für Outdooraktivitäten und zur Durchführung der Übungen.

Nicht enthalten sind Kosten für Seminarräumlichkeiten mit Seminarausstattung, sowie Spesen.

Ausrüstung der Teilnehmer_innen: Der Witterung angepasste Outdoor-Bekleidung (wir verbringen viel Zeit im Freien), festes Schuhwerk – Wander- oder feste Sportschuhe, Regenschutz, Trinkflasche.

After Work Chillout im Wald – AWCO

Mit 10 aufeinander aufbauenden Einheiten zu je 2,5 Stunden zur nachhaltigen Stärkung der psychischen Gesundheit.

Ist es nicht so, dass Mitarbeiter_innen während der Woche kaum die Möglichkeit haben, sich von den Strapazen des Arbeitsalltags zu erholen? Herausforderungen im Privatbereich belasten zusätzlich und Erholungsphasen sind meist auf das Wochenende reduziert.

Mit dem AWCO bieten wir den Teilnehmer_innen mit einfachen und nach den Workshops leicht selbst durchzuführenden Übungen die Möglichkeit, sich in kürzester Zeit zu erholen und den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen. So lernen die Mitarbeiter_innen mit Stress umzugehen und ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag zu erhalten und zu steigern.



Das AWCO stellt die Intensiv-Variante von **Wald und Gesundheit** (siehe dort) dar, verfolgt dieselben Ziele mit ähnlichem methodischem Zugang, die Inhalte werden vertiefend und intensiver behandelt. In der Regel benötigen Mitarbeiter_innen ein ganzes Wochenende um sich zu regenerieren, mit dem AWCO gelingt das in 2,5 Stunden.

Teilnehmer_innen-Anzahl: Maximal 12

Ort: Schottenwald Wien oder nach Vereinbarung

Paket zu 10 Einheiten: € 2.800,00 (zzgl. 20% USt.)

Im Preis inbegriffen sind Konzeption, Skripten und Fotoprotokoll sowie alle erforderlichen Materialien für Outdooraktivitäten und zur Durchführung der Übungen.

Ausrüstung der Teilnehmer_innen: Der Witterung angepasste Outdoor-Bekleidung

Das kleine Abenteuer vor der Tür - gemeinsam an die Grenzen gehen

2-tägiges Outdoor-Incentive

Während dieser 2-tägigen Veranstaltung erfahren die Teilnehmer_innen, wie sie ihre eigene Intuition zur Bewältigung von außergewöhnlichen Herausforderungen nutzen können, wie sie flexibel auf Hindernisse reagieren. Vertrauensbildende Übungen stärken das Team. Aufgaben, die sanft an die Grenzen der persönlichen Komfortzonen heranführen zeigen auf, wie Lösungen im Team – unter Berücksichtigung individueller Persönlichkeits-Strukturen – leichter und mit einem angenehmen Fun-Faktor zu finden sind. Die ungezwungene Atmosphäre und das Outdoor-Setting tragen dazu bei, das Incentive als Abenteuer wahr zu nehmen. (Übernachtung im Freien/in Zelten, auf Wunsch im Hotel)



Während der anspruchsvollen Zeit der Corona-Maßnahmen müssen Mitarbeiter_innen im Arbeitsumfeld wie im Privatbereich ein hohes Maß an Flexibilität aufbringen. Wir zeigen Möglichkeiten auf, diese Herausforderungen als Chance und die Bewältigung dieser Zeit als Leistung zu erkennen, die nicht genug gewürdigt werden kann.

Zielsetzung:

Teilnehmer_innen erkennen

- die eigenen Stärken in außergewöhnlichen Situationen - für sich selbst und für das Team.
- die Vorteile von Flexibilität und nutzen die eigene Intuition in diversen Problemlösungsprozessen (Anstoß-Übungen zum lateralen Denken).
- gruppendynamische Prozesse und erfahren in Ansätzen, darauf zu reagieren.
- selbst, was sie geleistet haben und lernen mit dieser positiven Erfahrung umzugehen; Selbstwertgefühl als Motivator.

Zugang:

Durch diverse – an die Situation und die Persönlichkeiten der Teilnehmer_innen angepasste - Übungen werden diese behutsam an die Grenzen ihrer Komfortzone (als Individuum und als Gruppe) herangeführt. Die ungezwungene Atmosphäre während der Übungen und das Lagerfeuer als Abschluss des ersten Tages vermitteln ein angenehmes Abenteuer-Feeling und schweißen das Team zusammen.

In unmittelbarer Nähe zum eigentlichen Ausführungsort befinden sich historisch interessante Stätten – hier werden Führungen durchgeführt, die zum einen der Auflockerung dienen, zum anderen aber Inhalte vermitteln, die exakt zu den Übungen passen. Aus – auf den ersten Blick – themenfremden Inhalten werden erste Hilfestellungen zur Lösungsfindung, spielerisch werden laterale Denkprozesse angestoßen.

Inhalt:

- **Flexibilität**
- **Gruppendynamik**
- **Persönlichkeitsstrukturen**
- **Team-Arbeit**
- **Lösungsfindungsprozesse**
- **Vertrauensbildende Aktionen**
- **Konstruktions-Übungen**
- **Selbsterfahrungs-Übungen**
- **Reflektion - Feedback-Runden am Lagerfeuer**
- **„Themenfremde“ Auflockerung - Sightseeing**

Aufriss Übungen:

- Wahrnehmungs-Übung** – langsames Heranführen an die Natur, Team als Team wahrnehmen
- Achtsamkeits-Übung** – Selbstdefinition als Team-Mitglied
- Konstruktions-Übung** – Brückenbau (zur Überwindung eines Grabens mit einem bereit gestellten Expeditionsfahrzeug)
- Vertrauens-Übung** – Slagline
- Lagerbau** im Team
- Night-Walk**

Teilnehmer_innen-Anzahl: Maximal 15

Ort: in der Nähe von Wien oder nach Vereinbarung

Seminar-Kosten: € 5.760,00 (zzgl. 20% Ust.) für beide Trainer

Im Preis inbegriffen: Konzeption, alle erforderlichen Materialien für Outdoor-Aktivitäten und zur Durchführung der Übungen, Fotoprotokoll, Verpflegung, Nächtigung, Gepäcktransfer

Ausrüstung der Teilnehmer_innen:

Festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Outdoor-Bekleidung, Wasserflasche, falls vorhanden: Schlafsack, Zelt, Isomatte.

Wien anders – Wien erleben

Die Stadt anders erleben

1-tägiger Betriebsausflug

Wien gilt als eine der bedeutendsten Kulturhauptstädte; *Mercer* und der *Economist* listen Wien seit Jahren als die lebenswerteste Stadt der Welt. Nicht zuletzt deshalb, weil ca. die Hälfte der Fläche Wiens grün ist - der Prater ist etwa 2-mal so groß wie der *Central Park* in *New York*, Teile des Wienerwaldes gehören zu Wien und kaum eine Grünfläche sonst hat die Geschichte der Stadt so nachhaltig geprägt.



Was also liegt näher, als diese beiden Aspekte zu vereinen und sich von einem Fremdenführer und einem Waldpädagogen die Geheimnisse der Stadt zeigen zu lassen? Kulinarisch hat die Stadt auch einiges zu bieten und wenn man eins und eins zusammenzählt, ergibt sich ein eintägiger Betriebsausflug – spannend und amüsant.

Ablauf (Anpassungen nach Vereinbarung):

Kurze Stadtrundfahrt (alternativ)

- Ringstraße
- Modernes Wien

Geschichte/Kultur-Vormittag (Themenauswahl, alternativ)

- Führung durch die Innenstadt
- Jüdisches Wien
- Das Rote Wien - Wien in der Zwischenkriegszeit
- Kirchenführungen
- Museen in Wien – Überblicks- / Detailführung
- Ringstraße – Wien wird Weltstadt

Natur-Themen, je nach Örtlichkeit

- Grün-Flächen und - Fassaden;
Klimaregulierung in der Stadt
- Grüne Hinterhöfe
- Alt- und Neuwuchs in der Stadt
- Fauna in der Stadt (z.B. Turmfalken)

Natur-Nachmittag (Themenauswahl, alternativ)

- Zentralfriedhof / Friedhof St. Marx
- Schloss Neugebäude
- Donauinsel / Lobau
- Donaupark
- Prater
- Wienerwald

Kultur-Themen, je nach Örtlichkeit

- Historische Aufarbeitung
- Kulturhistorische Bedeutung
- Im Falle des Zentralfriedhofs:
berühmte Persönlichkeiten;
Jüdischer Friedhof

Um diesen Tag zum Kultur-Genuss zu machen, sind die Touren flexibel ausgerichtet; es wird jederzeit auf die Interessen der Teilnehmer_innen eingegangen. Aus diesem Grund erstellen wir auch gerne Touren, die **Wunschthemen** zum Inhalt haben (soweit uns das inhaltlich möglich ist).

Auch für das **leibliche Wohl** soll gesorgt sein: Wir schlagen für die Mittagspause den ersten Bio-Würstelstand Wiens im 8. Bezirk, für den Abend-Ausklang einen Heurigen abseits der Touristenwege vor und übernehmen gerne die Reservierung und Organisation kleinerer Rahmenprogramme nach Absprache.

Teilnehmer_innen-Anzahl: Maximal 20 pro Gruppe, mehrere Gruppen möglich

Ort: Wien

Kosten: abhängig von Anzahl der Teilnehmer_innen und Ablauf nach Absprache

Fix-Honorar: € 1062,00 (zzgl. 20% USt.); für 2 Guides pro Gruppe.

Variabel: Bus-Miete, Eintritte, Tourguide-Kommunikationssysteme, Verpflegung

Ausrüstung der Teilnehmer_innen: der Witterung angepasste Bekleidung, Wasserflasche

Chilling Culture

Kunst und Geschichte zum Runterkommen

Es kann schon mal rund gehen im Job. Und monatelang mussten wir auf Kultur verzichten, haben erkannt, wie sehr uns die Museen gefehlt haben - sei es nur, um zu entspannen. Um genau das zu tun, gehen wir einfach **gemeinsam auf Entdeckungsreise**.

Für **Chilling Culture** reduzieren wir die Dauer der Führungen auf max. 1 ½ Stunden. Dafür widmen wir uns einigen richtigen ‚Schmankerln‘. Danach geht’s weiter ins Beisl, zum Wirten, zum Heurigen und die angesprochenen Themen können noch in lockerer Atmosphäre diskutiert werden.

Und, weil Wien zu den grünsten Städten der Welt gehört, liegt nichts näher, als sich auch die Natur der Stadt etwas genauer anzusehen. Gemeinsam mit einem Waldpädagogen.

Während der *In-Door* – Führungen widmen wir uns wahlweise

- einem dominanten kulturhistorischen Thema (Tod, Religion, Geschlechterrollen, etc.)
- einer Epoche im Kunsthistorischen Museum (KHM) / Belvedere
- fünf revolutionären Gemälden im KHM
- fünf Geschichten in der Schatzkammer
- sieben ‚schrägen‘ Kuriositäten in der Kunstkammer
- sieben ‚coolen‘ Gemälden im Belvedere, denen man es auf den ersten Blick nicht ansieht
- sieben ‚richtig coolen‘ Gemälden im KHM, an denen man üblicherweise vorüber geht

Bei den *Out-Door* – Führungen erkunden wir wahlweise

- eine ‚Arbeiter- Wohnburg‘ des *Roten Wien*
- drei Kirchen innerhalb eines Bezirks
- drei interessante Persönlichkeiten der Stadt, die selten Erwähnung finden
- fünf Denkmäler aus fünf Epochen

Natur-Themen, je nach Örtlichkeit

- Grün-Flächen und - Fassaden;
Klimaregulierung in der Stadt
- Grüne Hinterhöfe
- Alt- und Neuwuchs in der Stadt
- Fauna in der Stadt (z.B. Turmfalken)

Teilnehmer_innen-Anzahl: 5-10

Ort: Wien

Kosten: abhängig von Gruppengröße, nach Vereinbarung

Fix: € 177,00 (zzgl. 20% Ust.) pro Guide

Variabel: Konsumption, Eintritte

Franz Grolig

Waldpädagoge | Wanderführer | Naturcoach

*„In die Natur zu gehen, ist wie Heimkommen“
(John Muir; Entdecker, Schriftsteller)*

Seit meiner Kindheit bewege ich mich in der Natur. Das Entdecken und Lernen von und über Natur, fasziniert von den vielen Facetten, die sich in ihr offenbaren, beschäftigen mich seither. Meine Berufung wurde zu meinem Beruf und seit mittlerweile über 15 Jahren gebe ich das Erlernte weiter.

Mit Herz und Seele möchte ich allen Natur-Begeisterten die Augen für das Schöne in der Natur öffnen, mein Wissen vermitteln und Interessierten die Wirkung - insbesondere des Waldes - auf unsere Gesundheit spüren lassen.



Tätigkeitsbereich

Seminare Wald - Gesundheit – Teamentwicklung - Teambuilding
Aufbereitung der Themen Wald, Gesundheit und Umwelt | Schulen, Gemeinden, Naturparks
Waldpädagogische Führungen und Projekte | Schulen, Erwachsene, Firmen - Betriebsausflüge
Mitwirkender der Akademie Schauplatz Natur | Seminare, Vorträge, Exkursionen
Kooperation mit wolftrax.at | Teambuilding, Incentives, Wanderführungen - Natur und Kultur
www.waldpaedagogik-grolig.at/b2b/

Seminare

„Der Upstalsboom Weg“; Upstalsboom-Hotels Deutschland – Bodo Janssen; Teamcoaching 2018
Pilotprojekt Geragogik und Wald; Kooperation mit BFW Bundesforschungszentrum für Wald
und FSW Fond Soziales Wien 2017
Sonderpädagogisches Zentrum Hinterbrühl – Gmeiner Schule; Waldarbeit für Jugendliche zur
Gewaltprävention
Laufend mehrtägige Exkursionen; Projekttag für Schulen
Laufend Wald und Gesundheit für die onkologische Reha-Klinik der VAMED AG in Bad Sauerbrunn

Ausbildung und Qualifikation

2019 Rezertifizierungs-Lehrgang Waldpädagogik; Forstliche Ausbildungsstätte FAST Bruck
2018 zertifizierter Heilkräuter-Experte
2017 zertifizierter Wanderführer bei VAVÖ
2005 zertifizierter Waldpädagoge; Forstliche Ausbildungsstätte FAST Ort
1997 Radiästhesie-Ausbildung; Verband für Radiästhesie und Geobiologie Wien
Zwischen 1986 und 2017 Besuch zahlreicher Seminare und Weiterbildungen zu den Themen
Verkauf, Persönlichkeitsbildung und Farbenpsychologie unter Max Lüscher
1986 Staatsprüfung zum staatlich geprüften Einrichtungsberater; EBS Kuchl

Wolfgang Christian

staatl. gepr. Fremdenführer

Vor etwa 30 Jahren kam ich nach Wien. Und ich bin geblieben. Natürlich. Wer einmal hier lebt, verlässt diese Stadt nicht mehr. Oder anders ausgedrückt: Ich liebe diese Stadt. Ihre Kultur-Geschichte, ihre Museen und weil Wien mein Idealbild einer Großstadt verkörpert: ein lebender Organismus, der - aufbauend auf einer mehr als 2000-jährigen Vergangenheit - fest im 21. Jhd verankert ist. Mein Ansatz ist ein kultur-wissenschaftlicher: Im Mittelpunkt steht die Machtfrage und so sehr ich mich der Stadt verbunden fühle, verliere ich nie den kritischen Blick auf die dunklen Flecken in der Geschichte.



Geschichte soll erlebbar sein. Nie geht es nie nur um das *Was*, immer auch um das *Warum*; um die Zusammenhänge, weil diese helfen, besser zu verstehen. Deshalb auch der Weg in die Natur. Geschichte fand nicht in den Museen statt, Museen konservieren die Geschichte, wo sie draußen nicht mehr zu finden ist. Ein spannendes Wechselspiel.

Tätigkeitsbereich

Kultur- u. Geschichts-Vermittlung

Spezial-Führungen auf Wunsch und nach Absprache für Unternehmen, Schulen

u.a. Kultur-Vermittlung f. junge Erwachsene

Kooperation mit Waldpädagogik-Grolig | Teambuilding, Incentives, Kultur und Natur

www.wolftrax.at/touren/ und www.wolftrax.at/b2b/

Für Unternehmen als selbständiger Trainer

Präsentations-Schulungen, Rhetorik-Trainings, Präsentations-Design (Coca-Cola, Linde, TUI, Panalpina, Hotellerie in Ungarn u. Österreich, u.a.)

Einzel-Coachings - Präsentation, Vortrag (Forschungszentrum Seibersdorf)

Team-Analysen (DiSC)

Ausbildung und Qualifikation

2014 Staatl. gepr. Fremdenführer (Englisch/Deutsch)

2001 Train The Trainer; Akademie für Bildung und Führung, Korneuburg

1998 DiSC-Zertifizierung (Persönlichkeits-Bilder, Team-Analyse); DiSC-Institute London

Seminare: Event-Management (AIESEC), Story-Telling und -Writing (dsfo), Verkauf, Rhetorik,

Teilstudium HWL; Geschichte