

**Samstag, 6. November, 14 - 16 Uhr**

## Waldkraft im Herbst – eintauchen und loslassen

**Seminarleitung:** Sylvia Sauer

Das aus Japan stammende Waldbaden oder japanisch, Shinrin Yoku, bietet Gelegenheit zur Entschleunigung und intensiven Naturerlebnissen. Die Atmosphäre des Waldes hat zu jeder Jahreszeit ihren eigenen Reiz und im Herbst präsentiert sich der Wald nochmals in seiner ganzen Fülle. Die Früchte der Bäume reifen und das Grün der Laubbäume wandelt sich in bunte Herbsttöne. Wir tauchen ein in den herbstlichen Wald und lassen uns einhüllen. Wir dürfen loslassen und mit allen Sinnen entdecken, staunen, neugierig und auch kreativ sein. Wir öffnen uns für die kleinen und großen Wunder am Wegesrand, an denen wir sonst achtlos vorübergehen.

**BayernTourNatur – Führung für Frauen und Kinder (ab 6 Jahren).**

**Anmeldung per Telefon 09382 31998-0 oder E-Mail [info@steigerwald-zentrum.de](mailto:info@steigerwald-zentrum.de) erforderlich.**

Max. 12 Teilnehmerinnen

**Treffpunkt:** Auf der Terrasse des Steigerwald-Zentrums

**Kosten:** Frauen 10,- Euro, Kinder 6-12 Jahre 6,- Euro

**Hinweis:** wetterangepasste Kleidung sowie festes Schuhwerk nicht vergessen!



## Feminine Action! Motorsägen-Kurs für Waldbesitzerinnen

**Theorieteil:**

**Dienstag, 9. November 16 - 21 Uhr**

**Praxisteil:**

**Donnerstag, 11. November oder Freitag,  
12. November, jeweils 8.30 - 16 Uhr**

Unter fachkundiger Anleitung von Forstwirtschaftsmeister Marc Günster können Waldbesitzerinnen an eineinhalb Tagen den sicheren Umgang mit der Motorsäge erlernen.

Diese Kurse sind speziell für Frauen ohne Vorkenntnisse an der Säge konzipiert und vermitteln in zwei Teilen den sicheren Umgang und die Technik mit der Motorsäge bei der Waldarbeit. Die Unfallverhütung ist dabei wesentlicher Bestandteil der Kurse.

Übungsmotorsägen sind vorhanden. Gerne dürfen aber auch eigene Motorsägen mitgebracht werden.

\* Mindestalter 18 Jahre!

\* Die Teilnehmerin muss körperlich geeignet und im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte sein!

\* Mitnahme der kompletten persönlichen

Schutzausrüstung zum praktischen Teil, bestehend aus:

- Sicherheitsschuhe/-stiefel mit Schnittschutzeinlage

- Schnittschutzhose

- Kompletter Forsthelm mit Gehör- und Gesichtsschutz

- Arbeitshandschuhe

**Anmeldung bis 2.11.2021 per Telefon 09382 31998-0 oder E-Mail [info@steigerwald-zentrum.de](mailto:info@steigerwald-zentrum.de) erforderlich.**

Max. 8 Frauen im Theorieteil und 4 Frauen im Praxisteil

**Kosten:** 60,- Euro

**Samstag, 13. November, 9 - 17 Uhr**

## Schnitzen mit der Motorsäge mit Res Hofmann, Deutsche Meisterin im Speedcarving

**Eintägiger Motorsägen-Schnitzkurs nur für Frauen  
ab 18 Jahren mit einem Motorsägen-Grundkurs.**

Geplante Skulpturen:

- Feder in Buch
- Feder in Tintenfass

Die entstandenen Skulpturen aus wertvollem Eichen- oder Lärchenholz dürfen die Teilnehmerinnen mit nach Hause nehmen.

**Anmeldung bis 6.11.2021 per Telefon 09382 31998-0 oder E-Mail [info@steigerwald-zentrum.de](mailto:info@steigerwald-zentrum.de) erforderlich.**

Max. 8 Teilnehmerinnen

**Treffpunkt:** Auf der Terrasse des Steigerwald-Zentrums

**Kosten:** 350,- Euro (Materialkosten enthalten)

**Hinweis:** Voraussetzung für die Teilnehmerinnen:

- Motorsägen-Grundkurs

- Komplette persönliche Schutzausrüstung

- Abstand: mind. 3 m Radius um jede Teilnehmerin



**Sonntag, 5. Dezember, 14 - 16 Uhr**

## Die „Immergrünen“ des Winters

**Seminarleitung:** Gerlinde Rößner, Kräuterfrau

Bei dieser Führung erfahren Sie mehr über die immergrünen Pflanzen des Winters wie die Brombeere, den Efeu, das Immergrün, die Nadelbäume.... Neben Informationen zu den Heilwirkungen der einzelnen Pflanzen erfahren Sie auch, welche Botschaft diese aussenden. Sollte das Wetter zu schlecht zum Rausgehen sein, findet die Veranstaltung in der Waldwerkstatt statt.

**BayernTourNatur – Führung für Frauen im Rahmen der Ausstellung „Frauen & Wald“.**

Anmeldung per Telefon 09382 31998-0 oder E-Mail [info@steigerwald-zentrum.de](mailto:info@steigerwald-zentrum.de) erforderlich.

**Treffpunkt:** Auf der Terrasse des Steigerwald-Zentrums

**Kosten:** 7,- Euro



Im Steigerwald-Zentrum gilt die die 3G-Plus-Regel: Bitte deshalb einen Nachweis über die Corona-Impfung, die Genesung oder einen aktuellen PCR-Test bereithalten!

**Sonntag, 12. Dezember, 14 - 16 Uhr**

## KÖNIGIN DES WALDES – Führung für die waldinteressierte Frau

**Exkursionsleitung:** Sarah Kolmeder, Försterin

Entdecke die Königin in jeder Baumart und in dir selbst. Diese Führung ist speziell für Frauen konzipiert und beleuchtet die Vielfalt, Schönheit und Eigenart der Baumarten im Steigerwald. Darüber hinaus kannst du deine weibliche Schöpferkraft in gestalterischen Projekten ausleben und durch Achtsamkeitsübungen zu mehr Wohlbefinden und Selbstachtung gelangen. Beginne mit diesem Gefühl und einem kleinen, kreativen Andenken das Jahr 2022!

**BayernTourNatur - Führung für jugendliche und erwachsene Frauen**

Anmeldung per Telefon 09382 31998-0 oder E-Mail [info@steigerwald-zentrum.de](mailto:info@steigerwald-zentrum.de) erforderlich.

**Treffpunkt:** Auf der Terrasse des Steigerwald-Zentrums



**Kontakt:**

Steigerwald-Zentrum  
Handthal 56  
97516 Oberschwarzach  
09382 / 31998-0  
[info@steigerwald-zentrum.de](mailto:info@steigerwald-zentrum.de)  
Internet: [www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de)  
Eintritt: Der Eintritt ist frei



Nachhaltigkeit erleben  
**STEIGERWALD  
ZENTRUM**



## Begleitprogramm Wechselausstellung FRAUEN & WALD

22. Oktober 2021 – 27. März 2022

