

## Veranstaltungsablauf

Meine Kurse finden in städtischen Grünanlagen und wilderen Naturräumen statt. Mitten im Park oder Wald verlassen wir ausgetretene Pfade und nehmen uns Zeit für neue Erfahrungen.

Wir sind während der gesamten Veranstaltung draußen und errichten für die Dauer der Veranstaltung abseits der Wege ein kleines Lager. Bei unbeständigem Wetter spannen wir hier eine Plane, die uns bei Schauern Unterschlupf bietet.

Alle Aktionen finden in der näheren Umgebung statt, so dass wir unsere Sachen nicht herumtragen brauchen und einen gemütlichen Platz für die Reflexion und Pausen haben.

Für jede Veranstaltung bringe ich Tee, Kaffee und einen kleinen Snack mit. Zusätzlich kann von Ihnen ein Waldbuffet selbst gestaltet oder bei mir gebucht werden. Für Firmenveranstaltungen oder private Feiern organisiere ich auf Wunsch Essen über Bio-Catering-Anbieter.



## Themen

Stressprävention / Entschleunigung  
Wertschätzende Kooperation  
Naturverbinding / Naturwissen  
Kreativität / Interkulturelle Waldmusik

Termine und Informationen für den Freizeitbereich finden Sie auf meiner Homepage unter dem Menüpunkt 'Veranstaltungen'.

Unternehmen können fertige Pakete bei mir buchen oder den Veranstaltungsinhalt in Absprache mit mir individuell zusammenstellen. Weitere Informationen finden Sie unter 'Firmenveranstaltungen'

Informationen zu neuen Themen sowie die aktuellen Veranstaltungstermine erhalten Sie, indem Sie meinen Newsletter abonnieren. Wissenswertes über den Aufenthalt im Wald und Informationen zu wettergemäßer Kleidung finden Sie auf meiner Homepage im Menüpunkt 'Im Wald'.

Sprechen Sie mich gerne persönlich an,  
ich freue mich auf Ihre Fragen!

Dr. Regina Paul

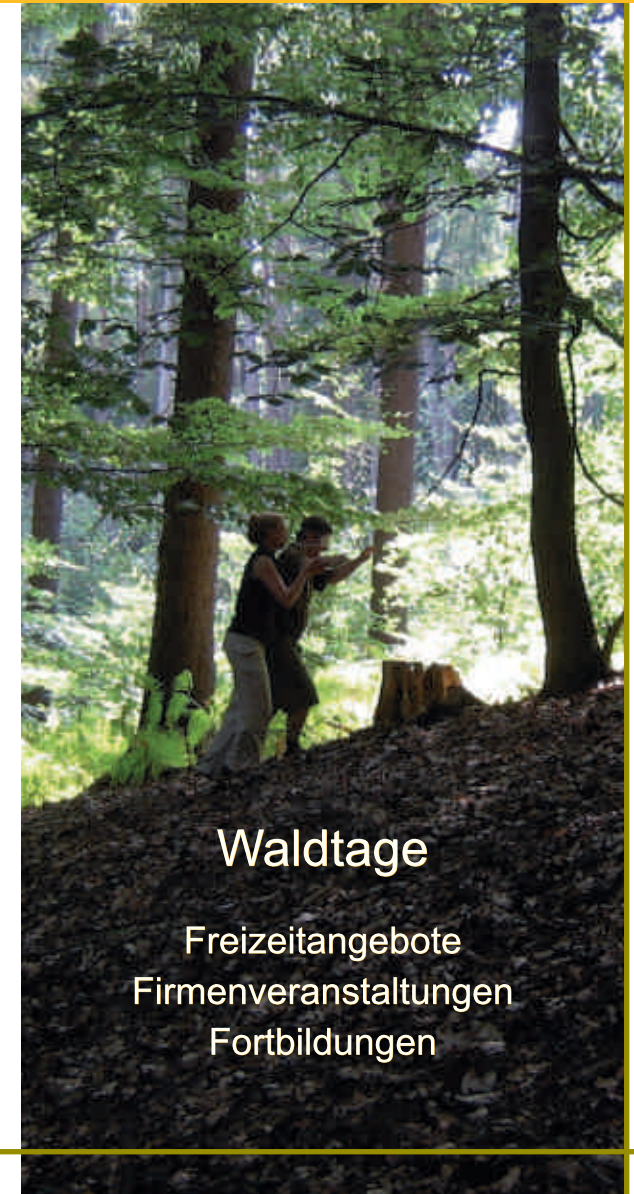
Birkenweg 6  
22926 Ahrensburg  
0151-41293127

[kontakt@nach-draussen.de](mailto:kontakt@nach-draussen.de)  
[www.nach-draussen.de](http://www.nach-draussen.de)



## 'nach draussen'

Naturverbinding,  
Stressprävention und  
Wertschätzende Kooperation



### Waldtage

Freizeitangebote  
Firmenveranstaltungen  
Fortbildungen



## Naturverbindung

Meine Angebote ermöglichen es Ihnen, sich als wertvoller Teil Ihrer Umgebung zu erleben - abseits von Leistungsdruck, Konkurrenz und Zeitstress entspannen Sie auf dynamische Weise.

Ein fließender Wechsel von schnell zu langsam, von Anspannung zu Entspannung ist etwas, was in unserem Alltag mittlerweile sehr selten geworden ist. Unsere Sinne liegen ebenfalls weitgehend brach. Genau diese Erlebnisse brauchen wir jedoch, um aufzutanken und uns voll lebendig zu fühlen.

Wer bewußt 'nach draussen' geht, aktiviert alle Sinneskanäle. Ob Sie entspannen, Fährten lesen, Wildkräuter finden und auf dem offenen Feuer zubereiten oder durch Wertschätzende Kooperation ein gemeinsames Abenteuer bestehen möchten - alle Themenbereiche haben einen starken Alltagsbezug, so dass die Erfahrungen auch nach der Veranstaltung weiter wirken.

Jede Veranstaltung ist ein Gruppenerlebnis, bei dem Sie selbst bestimmen, wie intensiv und auf welche Art Sie Ihre Fähigkeiten einbringen.

## Arbeitsweise

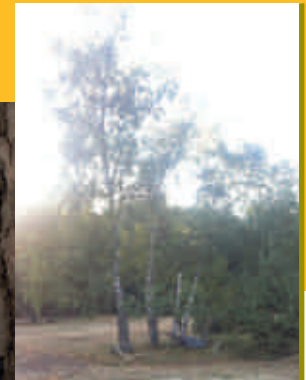
Ich schaffe einen Rahmen, in dem viel gelacht werden darf, der vernetztes Denken ermöglicht und in dem die soziale Kompetenz im lebendigen Austausch wachsen kann.

Mir ist es wichtig, dass die Erfahrungen direkt auf den Alltag übertragen und die vermittelten Methoden auch nach dem Kurs einfach angewendet werden können. Als Leitung gehe ich mit der Gruppe in einen lebendigen Austausch, verbinde moderne mit ganz alten Fertigkeiten und gebe mein Wissen auf herzliche Art an Sie weiter.

Beobachtungen, Wissen, Fragen und Ideen teilen wir in Reflexionsrunden. Sie als TeilnehmerInnen haben hierbei eine aktive Rolle und beeinflussen, welche unserer Entdeckungen eine zentrale Bedeutung für die Gruppe bekommt.

Jeder Waldtag verläuft auf diese Weise anders - so unterschiedlich wie die teilnehmenden Menschen, das Wetter und unsere Erlebnisse im Wald.

## Dr. Regina Paul



Biologin und  
Naturerlebnispädagogin

Mein Anliegen ist es, Menschen wieder mehr mit sich, miteinander und mit der Natur zu verbinden und so den oft schwammigen Begriff Nachhaltigkeit erlebbar zu machen.

Ich lebe am Rand von Hamburg und bin schon von klein auf immer viel draußen und reise gerne. Ich liebe es, scheinbar Gegensätzliches miteinander zu verbinden. Musik, Tanz und Bewegung spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in meinem Leben.

