

„Woche der Artenvielfalt“



**Kraftquelle Natur  
Gemeinsam raus in die Natur -  
ohne Ablenkung, bewegt, entspannt, kreativ !**

Eine Veranstaltung der Naturparkinitiative Mosel-Umlaufberge e.V.  
für Familien (1 Erwachsener, 1 Kind)  
mit der Ganzheitlichen Gesundheitsberaterin, Yoga-Trainerin  
für Kinder/ Erwachsene und Dozentin  
Elena Knaus  
und den Naturerlebnisbegleiterinnen  
Sibylle von Schuckmann-Karp und Mechthild Braun



Sonntag, den 18. Mai 2025, 11.00 Uhr – 15.00 Uhr

Treffpunkt: NaturErlebnisRaum „Grünes Klassenzimmer“  
Maring-Noviand-Siebenborn

„Raus in die Natur!“

Wann haben Sie zuletzt bewusst Zeit in der Natur verbracht - ganz ohne Ablenkung, nur mit Bewegung, Entspannung und kreativen Momenten?

Lassen Sie sich darauf ein,  
gemeinsam die Natur zu entdecken, aktiv zu sein und achtsam den Moment zu genießen.  
Durch eine kleine Wanderung mit spielerischen Impulsen  
wird die Umgebung mit neuen Augen wahrgenommen.  
Sanfte Yoga- und Achtsamkeitsübungen inmitten der Natur  
bringen Körper und Geist in Balance und schenken Ruhe sowie Energie.  
Kleine Dankbarkeitsrituale schaffen einen Moment der Besinnung und Verbundenheit.  
Beim gemeinsamen Picknick gibt es Raum für Begegnungen, Gespräche und Genuss.  
Jede Familie bringt hierfür ihre eigene Verpflegung mit.  
Lassen Sie sich von einem besonderen Getränk überraschen.  
Die Kreativzeit lädt dazu ein, mit Naturmaterialien zu gestalten  
- sei es ein Kunstwerk aus gesammelten Schätzen  
oder  
eine persönliche Erinnerung an diesen besonderen Tag.  
Genießen Sie die gemeinsame Zeit!

Kostenbeitrag: 20 € pro Familie  
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

Ansprechpartnerin/Anmeldung: Mechthild Braun, Naturerlebnisbegleiterin  
[mechthild.braun@naturpark-mosel.de](mailto:mechthild.braun@naturpark-mosel.de) [www.naturpark-mosel.de](http://www.naturpark-mosel.de)