

*Infos  
zu Waldführungen  
für Tagungsgäste des*



**GenoHotel**  
F O R S B A C H

*„And into the forest I go,  
to lose my mind and find  
my soul.“* John Muir

# *Wald-Erlebnisse & Führungen im Königsforst*

# Walderlebnistage & Teamevents - Was & Wo

## WISSEN

Das Ökosystem Wald und seine Bedeutung fürs Klima verstehen

- Basics Ökosystem Wald
- Wald im Klimawandel
- Wunder und Geheimnisse des Waldes
- Special: Kölsche Waldführung

WISSEN

## WIR-GEFÜHL

Gemeinsam geht's besser - auch im Wald

- Teambuilding-Elemente & Spiele
- Ökosystem Wald- Ökosystem Firma
- Biodiversität & Vielfalt (DEIB)
- Kommunikation im Wald

WIR-GEFÜHL

## WELL-BEING

Den Wald mit allen Sinnen erleben für mehr Wohlbefinden & Resilienz

- Waldbaden (Shinrin Yoku)
- Wald-Gesundheitstraining
- Achtsamkeit & Resilienz

WELL-BEING

WÄLDER

## WÄLDER

- Hier: Waldareale im Königsforst rund um das GenoHotel Forsbach



# Walderlebnisse – Teamtag im Wald

JRØEN  
Naturerlebnisse



## Ein Teamtag im Wald - ½ Tag

Vorbild Wald: Gemeinsam geht es besser – gemeinsam sind wir stärker.

In Sachen „Kooperation“, „Vielfalt“ und „Resilienz“ ist der Wald ein echtes Vorbild und bietet jede Menge gedankliche Anregung – für Euch als Organisation und jeden Mitarbeitenden. Ihr erlebt, was das Ökosystem Wald so stark macht, wie Bäume miteinander kommunizieren und sich gegenseitig helfen, wie Vielfalt auch im „Team Wald“ die Resilienz fördert und das Team stärker macht – und was sich daraus persönlich und organisational ableiten lässt.

Gemeinschaftliche Übungen zur Öffnung der Sinne, lassen Euch im Wald ankommen und dessen Atmosphäre spüren. Auch das ein oder andere Teambuilding-Element bauen wir ein, sodass Ihr Euch gegenseitig noch einmal ganz anders kennenlernt. Performen müsst Ihr dabei nicht, im Gegenteil! Ihr dürft ganz relaxed Euren gemeinsamen Tag im Wald genießen. Und wir widmen uns einigen Erfolgsprinzipien der Natur, die das Ökosystem Wald so stark und resilient machen und dessen dauerhaftes Überleben sichern:

- **Symbiose und Unterstützung:** Teamwork der Bäume – Gemeinsam geht es besser!
- **Vielfalt statt Monokultur:** (Bio)Diversität macht resilienter und erfolgreicher.
- **Flexibilität und Anpassung:** Agile? Das war der Wald schon immer!
- **Alles zu seiner Zeit:** Burnout-Prävention kennt die Natur von Anfang an.
- **Harmonische Grundstimmung:** Gelassenheit statt Dauerstress sichern das Überleben der Natur.

## Kostenübersicht.

### Leistungen:

- Vorbereitung, Abstimmung, gruppenspezifische Planung
- Abstimmung mit dem Waldbesitzer, Revierförster
- Walderlebnisführung, Experimente | • Teambuilding-Elemente & -übungen
- Max. Gruppengröße sind 30 Personen

### **Basispreis + Preis p. Person | 4 Std.**

Basispreis bis 9 P. = 800,- EUR

Jede weitere Person 40,- EUR:

### Immer inklusive:

- Vorfremde-Folien zur Team-Info vorab
- Buchtipps zum Thema Wald & Waldbaden
- Sitzkissen für alle Teilnehmenden
- 1 Waldexperiment zum Mitnehmen für jede(n) Teilnehmende(n)

# Walderlebnisse – Waldbaden



## Waldbaden – ½ Tag

Für mehr Wohlbefinden: Sinne öffnen, entspannen & entschleunigen

### Was ist Waldbaden?

Das Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ stammt aus Japan, ist dort in den 1980er-Jahren im Rahmen der Gesundheitsprävention entwickelt worden und wird seitdem wissenschaftlich erforscht. Übersetzt bedeutet Shinrin yoku: „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ – eine naturbezogene Praxis, bei der wir mit der Hilfe des Waldes entspannen, entstressen und entschleunigen – und zwar mit erprobten Übungen. Waldbaden für mehr Wohlbefinden gibt's in einigen Ländern im Rahmen der Gesundheitsvorsorge sogar auf Rezept.

### Welche gesundheitsfördernden Effekte hat das Waldbaden?

Das Eintauchen in die Waldatmosphäre hat zahlreiche positive Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Psyche und auf unsere Gesundheit, wie zahlreiche ernstzunehmende Studien wissenschaftlich belegen:

- **Senkung des Cortisol-Spiegels | Stressabbau**
- **Blutdrucksenkung**
- **Stärkung des Immunsystems**
- **positive psychische Effekte**
- **Verbesserung kognitiver Fähigkeiten (Denkfähigkeit)**

## Kostenübersicht

### Leistungen:

- Vorbereitung, Abstimmung, gruppenspezifische Planung
- Abstimmung mit dem Waldbesitzer, Revierförster
- Infos zum Waldbaden & Anleiten der Waldbaden-Session
- max. Gruppengröße beim Waldbaden sind 20 Personen

### **Basispreis + Preis p. Person | 4 Std.**

Basispreis bis 9 P. = 850,- EUR

### Jede weitere Person 50,- EUR:

### Immer inklusive:

- Vorfremde-Folien zur Team-Info vorab
- Sitzkissen für alle Teilnehmenden
- Tee-Zeremonie im Wald

# Walderlebnisse - Geheimnisse & Wunder des Waldes

JRØEN  
Naturerlebnisse



## Waldführung Wunder & Geheimnisse des Waldes - ½ Tag

Was Bäume so alles drauf haben.

Der Wald steckt voller Wunder und Geheimnisse. Vieles war und ist bisher unentdeckt. Gemeinsam mit Waldführer Jürgen Jeske, zertifiziert von Wohllebens Waldakademie, geht Ihr auf Entdeckungstour und werdet staunen, was Bäume alles können und wieviel sie mit uns gemeinsam haben.

Bäume können nicht nur sehen, riechen, schmecken, fühlen und hören. Sie haben auch eine soziale Ader, helfen sich gegenseitig, kommunizieren miteinander und betreiben Handel mit anderen Waldbewohnern, wie die neueste Forschung zeigt. Denn das haben Bäume in den letzten 300 Mio. Jahren der Evolution gelernt: Gemeinsam geht es besser! Auch im Wald.

Das alles klingt unglaublich? Und ist doch wahr! Ich zeig es Euch.  
Wir entdecken und erleben die Wunderwelt des Waldes gemeinsam.  
Danach seht Ihr den Wald mit anderen Augen.

## Kostenübersicht

### Leistungen:

- Vorbereitung, Abstimmung, gruppenspezifische Planung
- Abstimmung mit dem Waldbesitzer, Revierförster
- Walderlebnisführung, Experimente
- Max. Gruppengröße sind 30 Personen

### **Basispreis + Preis p. Person | 3,5 Std.**

Basispreis bis 9 P. = 750,- EUR

### Jede weitere Person 40,- EUR:

### Immer inklusive:

- Vorfreude-Folien zur Team-Info vorab
- Buchtipps zum Thema Wald
- Sitzkissen für alle Teilnehmenden
- 1 Waldexperiment zum Mitnehmen für jede(n) Teilnehmende(n)

# Walderlebnisse – Kölsche Waldführung

JRÖEN  
Naturerlebnisse

**Bäum sin och nur Minsche!**



## **Kölsche Waldführung**

Den Wald erklärt mit kölschen Liedern  
und kölschen Weisheiten.

## **Kölsche Waldführung – ½ Tag**

*Bäum sin och nur Minsche!*

*Wir Kölner und Rheinländer haben es ja immer schon gewusst: Der Wald steckt voller Wunder und Geheimnisse. Und wir können sie uns auch erklären! Mit kölschen Liedern und kölschen Weisheiten. So wussten wir sicherlich noch vor Deutschlands bekanntestem Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben, wie das mit der Familienplanung bei Bäumen funktioniert (**De Mama kritt schon widder e Kind**), welch strenge Erziehung Baumkinder erfahren (**Pänz, Pänz, Pänz**) und warum Bäume armen Schluckern was abgeben, wenn diese in Not sind (**Drink doch eine met**). Und auch, dass Bäume zählen können (**Dreimal null es null**), ihre Süßigkeiten selber herstellen (**Kamellebud**) und miteinander sprechen (**Die Stündcher beim Klaafe**) war uns schon lange klar. Oder etwa nicht?*

*Lasst uns gemeinsam erleben, wie unsere kölsche Lebensart und unser kölsches Liedgut den Wald so wunderbar leicht erklären. Denn: So sozial und kommunikativ, wie wir Kölschen sind, so sind es auch der Wald und seiner Bewohner. Erlebt es selbst und seid dabei! Danach seht ihr den Wald mit anderen Augen.*

## **Kostenübersicht**

### Leistungen:

- Vorbereitung, Abstimmung, gruppenspezifische Planung
- Abstimmung mit dem Waldbesitzer, Revierförster
- Walderlebnisführung, Experimente
- Max. Gruppengröße sind 30 Personen

### **Basispreis + Preis p. Person | 3,5 Std.**

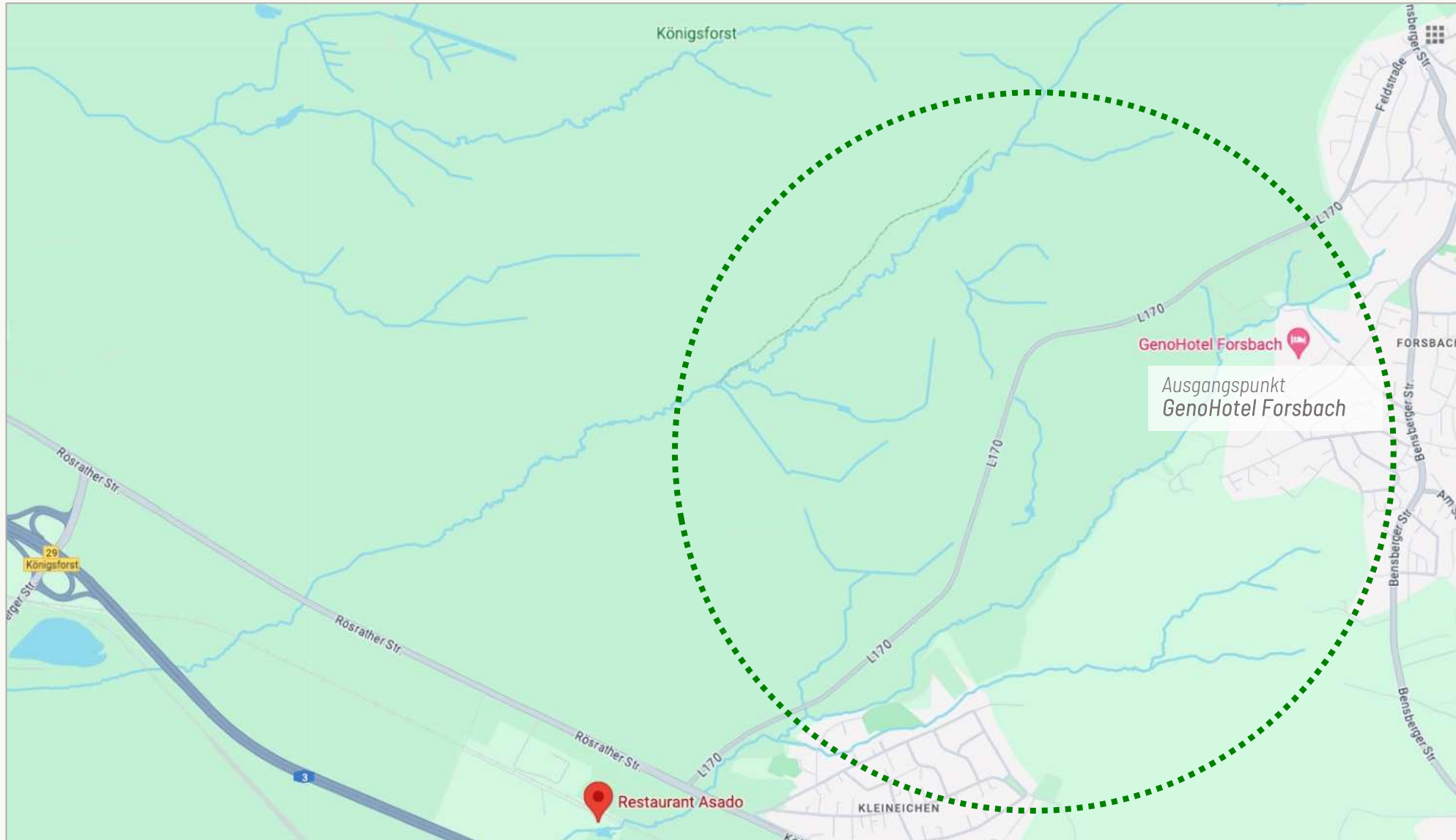
Basispreis bis 9 P. = 750,- EUR

Jede weitere Person 40,- EUR:

### Immer inklusive:

- Vorfreude-Folien zur Team-Info vorab
- Buchtipps zum Thema Wald
- Sitzkissen für alle Teilnehmenden
- 1 Waldexperiment zum Mitnehmen für jede(n) Teilnehmende(n)

# Ausgangspunkt & Wald – Königsforst (GenoHotel)





# *Stimmen von Teilnehmenden - Referenzen*

# Referenzen Waldführungen & Teamtage – Das sagen Teilnehmende

„Vielen Dank für die sehr interessante und sympathische Waldführung der anderen Art - das ist Peter Wohlleben zum Anfassen.“

Sabine P., MTA

„Mein Highlight waren die vielen kleinen „Aha“-Erlebnisse über Beobachtungen, die ich vielleicht schon hatte, jetzt dank deiner Waldführung endlich verstanden habe.“

Markus K., Lehrbeauftragter Steinbeis IEC

„Ein wundervolles Erlebnis. Unterhaltsam und sehr aufschlussreich. Jürgen ist wahnsinnig sympathisch und kompetent – unbedingt machen; gerne auch mit der ganzen Familie!“

Susanne B., Dozentin  
Heinrich-Heine-Universität, D'dorf

„Du hast es geschafft mich für ein Thema zu begeistern, das mich vorher überhaupt nicht interessiert hat. So, dass ich jetzt persönlich auch mehr dazu recherchieren werde.“

Li Chirikan R.,  
Corporate Responsibility, OTTO Group



„Jürgen erklärt den Wald auf eine besondere, bildliche Art. Es macht großen Spaß und ich werde vieles davon nachhaltig behalten.“

Jeanette R., OTTO Group

„Ganz, ganz herzlichen Dank für die tolle Waldführung und für die vielen neuen Perspektiven und Denkansätze. Wir freuen uns schon aufs nächste Mal.“

Jessica U., Innenarchitektin

„Weiter und bitte mehr von diesen anschaulichen Erklärungen. Der Bezug zu uns Menschen und was wir von den Bäumen lernen können ist immens spannend.“

Tobias W., OTTO Group

„Das Wandern durch den Wald war für mich schon Erholung pur – jetzt verstehe ich ihn dank Dir auch besser, denn ich weiß mehr über seinen inneren Zusammenhalt.“

Bettina H., Biologielehrerin



Waldführungen |  
Waldbaden | Teamtage  
im Wald

Mehr Teilnehmerstimmen auf  
[jroen-naturerlebnisse.de](https://jroen-naturerlebnisse.de)

# Referenzen Waldbaden – Das sagen Teilnehmende

„Das Waldbaden war sehr toll! Ich fühle mich jetzt klarer und erfrischter. Den Sit-Spot an meinem Baum zu beenden fiel mir schwer, denn es war einfach zu schön :-)"

Anja L., Leiterin Unternehmenskooperationen  
Loki-Schmidt-Stiftung

„Ich empfehle das Waldbaden mit Jürgen unbedingt weiter: Er macht das ruhig, souverän, entschleunigend und einfach großartig.“

Josipa D., Traumatherapeutin

„In Anbetracht meiner angespannten beruflichen Situation und entsprechender Unruhe, hat sich beim Waldbaden eine deutliche Entspannung eingestellt. Wunderbar!“

Thomas L., Lichtplaner

„Ich fühle mich beschenkt! Ich bin entspannt und viel gelassener als vor dem Waldbaden. Sehr positiv fand ich, dass es überhaupt nicht esoterisch war!“

Sandra M., Jugendlichentherapeutin PAIDION



„Danke für diesen wertvollen Vormittag im Wald. Für mich war die Ruhe auf meinem "gefallenen Baum" am intensivsten. Ein starkes Erlebnis ist auch deine wunderbar ruhige und kenntnisreiche Leitung.“

Prof. Dr. Klaus L., Dozent Uni Hamburg

„Die Übungen haben mir geholfen in der Gegenwart anzukommen, meine Sinne zu öffnen und die Geschwindigkeit meiner Gedanken und Aktionen runterzufahren.“

Sabine J., Biologin,  
UCSF Science & Health Education Partnership

„Ich fühle mich herrlich entspannt und leicht. Dank Deiner Übungen konnte ich meinen stressigen Praxisalltag total vergessen. Das wär' mal was für meine Patienten!“

Frank M., Kardiologe

„Der Kontakt mit dem Wald und den Bäumen hat meinen Kopf leer gefegt und mich in einen angenehm entspannten Zustand versetzt. Schon während der ersten Reflexionsübung auf dem Weg in den Wald konnte ich die Arbeitswoche hinter mir lassen.“

Patricia Brauer,  
Agile Coach, OTTO Group



Waldführungen |  
Waldbaden | Teamtage  
im Wald

Mehr Teilnehmerstimmen auf  
[jroen-naturerlebnisse.de](https://jroen-naturerlebnisse.de)

# Referenzen – Das sagen Teilnehmende

„War super! Besonders toll war die Art der Waldführung, wie du die Gruppe einbezogen hast und die Einbindung der kölschen Lieder.“

Ellen K., Psychotherapeutin, Podcasterin

„Mein Highlight waren die vielen kleinen „Aha“-Erlebnisse über Beobachtungen, die ich vielleicht schon hatte, jetzt dank deiner Waldführung endlich verstanden habe.“

Markus K., Lehrbeauftragter Steinbeis IEC

„Meine Erwartungen sind übertroffen worden, denn du hast dein Wissen mit uns auf unterhaltsame und durchdachte Art geteilt. Deine Ideen, uns in die Führung einzubinden, haben die Aufmerksamkeit erhöht und Spaß gemacht.“

Jörg Krämer, Musiker



„Wir fanden die Kölsche Waldführung super: das Thema, dich als Waldführer und die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.“

Helmut S., Fotograf

„Für mich als Kölnerin war der Bezug zu den kölschen Liedern ein besonderes Vergnügen. Mir war gar nicht klar, wie viele Lebensbereiche dort aufgegriffen werden. Klasse!“

Susanne S., Geschäftsleitung einer Werbeagentur

„Ein wundervolles Erlebnis. Unterhaltsam und sehr aufschlussreich. Jürgen ist wahnsinnig sympathisch und kompetent – unbedingt machen; gerne auch mit der ganzen Familie!“

Susanne B., Dozentin  
Heinrich-Heine-Universität, Stadt mit D

„Unser Highlight war das Konzept, mit den Kölschen Liedern den Wald zu erklären und wie Du es angegangen bist: locker, ungezwungen und die Gruppe war auch toll.“

Rosi K., Office Managerin

„Weiter und bitte mehr von diesen anschaulichen Erklärungen. Der Bezug zu uns Menschen und was wir von den Bäumen lernen können ist total spannend.“

Jeanette R., OTTO Group



Waldführungen |  
Waldbaden | Teamtage  
im Wald

Mehr Teilnehmerstimmen auf  
[jroen-naturerlebnisse.de](https://jroen-naturerlebnisse.de)



Erprobt, für gut  
befunden und  
ausgezeichnet  
mit unserem  
Ehrenorden.  
Stammtisch der  
Kölner in Hamburg.

# Kunden & Partner – eine Auswahl



otto group



bonprix.



Stadt Köln



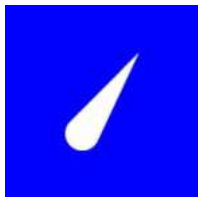
Hansestadt  
LÜBECK



heilgarten<sup>®</sup>  
HAMBURG



Landesbetrieb Wald und Holz  
Nordrhein-Westfalen



Studio Gourdin



otto group  
AGILE CENTER



# Über mich

## **Jürgen „JRØEN“ Jeske – zertifizierter Waldführer**

*Ich bin Waldliebhaber, Landschaftsarchitekt und zertifizierter Waldführer. Studiert habe ich in Weihenstephan und in Rapperswil/Schweiz. Meine Ausbildung zum Waldführer habe ich in Wohllebens Waldakademie in Wershofen/Eifel absolviert und dabei sehr viel von Deutschlands bekanntestem Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben gelernt.*

## **Kölsche Jung und Waldliebhaber**

*Ich ben e'ne Kölsche Jung, wat willste maache: Was liegt da näher, als meine Liebe zum Wald mit der Liebe zu unserem Kölle und den Kölschen zu verbinden – und das mit Euch zu teilen. Und herzerwärmend und schön ist es auch noch: Denn mit unseren Kölschen Liedern, Kölschen Weisheiten und unserer Kölschen Lebensart können wir uns den Wald komplett erklären. Warum ist das so? Ganz einfach: So sozial und kommunikativ, wie wir Kölschen sind, so sind es auch der Wald und seine Bewohner. Und selbst den berühmten Kölschen Klüngel gibt es im Wald! Der Wald, die Bäume und wir Kölner haben also viel gemeinsam. Ich sag nur: Unsere Stammbaum.*

## **Meine Expertise**

- *Waldführer (zertifiziert von Wohllebens Waldakademie | Peter Wohlleben)*
- *Wald-Gesundheitstrainer | Waldbaden-Trainer (zertifiziert von der Kneippärztegesellschaft und der Ludwig Maximilians-Universität München LMU)*
- *BNE-Bildungsreferent für nachhaltige Entwicklung (BNE)*
- *Fachspezifische Weiterbildungen, u.a. What a plant knows, Daniel Chamowitz, Tel Aviv-University, Wald im Klimawandel (Wohllebens Waldakademie)*
- *Dipl.-Ing. Landespflege | Landschaftsarchitektur (FH Weihenstephan, HSR Rapperswil)*
- *Absolvent der Metaplan Organisational Academy (Metaplan Unternehmens- u. Organisationsberatung)*
- *langjährige Marketingerfahrung, u.a. als Leiter Beratung & Strategie in einer Healthcare-Agentur sowie in der Green-Economy und IT*



**JRØEN Naturerlebnisse Dipl.-Ing. Jürgen Jeske**  
Waldführungen | Team-Tage im Wald | Waldbaden  
für Unternehmen, Organisationen & Teams  
Friedensallee 80 | 22765 Hamburg  
Neckarstr. 2 E | 51149 Köln  
Mobil: +49 (0)176 92 22 52 71  
[info@jroen-naturerlebnisse.de](mailto:info@jroen-naturerlebnisse.de)  
[www.jroen-naturerlebnisse.de](http://www.jroen-naturerlebnisse.de)

*„Bäume sind auch nur Menschen.“*  
Jürgen „JRØEN“ Jeske

**Bis bald im Wald!**

**JRØEN Naturerlebnisse**

**Dipl.-Ing. Jürgen Jeske**

Waldführungen | Team-Tage im Wald | Waldbaden

für Unternehmen, Organisationen & Teams

Friedensallee 80 | 22765 Hamburg

Neckarstraße 2 e | 51149 Köln

Mobil: +49 (0)176 92 22 52 71

[info@jroen-naturerlebnisse.de](mailto:info@jroen-naturerlebnisse.de)

[www.jroen-naturerlebnisse.de](http://www.jroen-naturerlebnisse.de)