

## ***Sommer-Traum***

### ***Sinnliche Natur-Erlebnisse mit Freunden***

Wie schmeckt der Sommer und wie fühlt sich kühles Moos unter den Füßen an? Bewegst dich gerne draußen, lernst neues dazu möchtest neue Ideen für Kräuter-Verarbeitung oder hast einfach Lust etwas mit Gleichgesinnten zu unternehmen? Hier bist du richtig!



Hier findest du eine Auswahl an Natur-Erlebnissen für dich und deine Familie, deine Freunde oder dein Team bzw. Vereinskameraden.



**Kräuter für die Schönheit  
Mädels-Tag  
Wiesenbad & Blütenzauber**

**Ablauf / das ist inklusive:**

- ✓ Zur Begrüßung ein Kräuter-Erfrischungs-Getränk
- ✓ Kennenlernen einiger Kräuter
- ✓ Kleiner Spaziergang, um Kräuter zu pflücken
- ✓ herstellen einer Maske & Peeling
- ✓ Gegenseitiges Schönheitsritual unter Anleitung
- ✓ Geführte Traumreise / Körperreise
- ✓ Skript mit Rezepten, Tipps & Infos zu den verwendeten Kräutern zudem Fotos von euch im Anschluss per Email als Erinnerung
- ✓ Wald- und Wiesen-Picknick (frisches Bauernbrot mit proteinreichen Kräuter-Dips, frischem Obst und Gemüse vom Markt, Sekt und Quellwasser)
- ✓ Gesetzl. MwSt. & Versicherung

**Ein besonderer Wellness-Tag im Grünen.**

Mit viel Spaß und Freude bringen wir unsere innere und äußere Schönheit zum Strahlen. Wir werden gemeinsam einige Schätze aus der Natur ernten und verarbeiten. Wir stellen eine Maske aus Kräutern her und verwöhnen uns unter Anleitung gegenseitig damit.

Im Anschluss gibt es ein leckeres Wald- und Wiesen-Picknick mit leckeren Kräuter-Variationen und Kostbarkeiten aus der Region.



**Treffpunkt:** Liebesinsel Menzenschwand

**Preis:** 1. Person € 159  
Jede weitere Person € 29  
insgesamt max. 8 Pers.

**Dauer:** ca. 4-5 Stunden



## Team-Wanderung

### Das ist bei dieser Tour inklusive:

- ✓ Guide (einheimischer Wanderführer)
- ✓ Anleitung der Aufgaben / Spiele (Material)
- ✓ Gesetzl. MwSt. & Versicherung

Die geführte Wanderung belohnt durch schöne Aussichten, macht Stolz auf den zurückgelegten Weg und ist für jeden machbar. Das entscheidende bei dieser Wanderung ist, dass es unterwegs verschiedenen Aufgaben zu lösen und Herausforderungen zu bewältigen gibt. Es geht um eine Aufgabe, die Sie nur gemeinsam bewältigen können. Sie überwinden zum Beispiel ein Moor oder müssen einen kniffligen Zahlencode knacken. Sie müssen Berührungen zulassen, Hilfestellungen geben und annehmen können. Alles imaginär und doch real. Eines ist jedenfalls sicher: Sie werden Ihre (Team-) Kollegen hinterher mit ganz anderen Augen wahrnehmen!

<b>Treffpunkt:</b>	Kurhaus Menzenschwand
<b>Preis:</b>	pauschal bei bis zu 10 Personen € 269 Jede weitere Person € 10
<b>Dauer:</b>	ca. 3-4 Stunden
<b>Gehzeit:</b>	ca. 1-2 Stunden
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	leicht bis mittelschwer



### Abendessen / Einkehr:

Es bietet sich an, im Café Bergbeizle Zum Kuckuck einen Abschluss mit Abendessen zu planen.

Bitte nehmen Sie die Reservierung selbst vor.

<http://www.kuckuck-schwarzwald.de>



## Kommunikation & Sinne

### Das ist bei dieser Tour inklusive:

- ✓ Guide (einheimischer Wanderführer)
- ✓ Anleitung der Gemeinschaftsaufgabe
- ✓ Gesetzl. MwSt. & Versicherung

Wir unternehmen eine kleine Wanderung – für jeden machbar. Mitten in der Natur erhält die Gruppe die Haupt-Aufgabe: Ein Natur-Kunstwerk (LandArt) zu kreieren. Verwendet werden dürfen dabei sämtliche Materialien, die in der Natur vorhanden sind. Es darf ein eher malerisches Kunstwerk sein oder auch etwas Dreidimensionales, eine Skulptur. Wichtig ist dabei vor allem, dass das Kunstwerk in die Natur eingepasst ist, dass die Formen und Farben des LandArts der Natur „abgelauscht“ sind. Und dass das Kunstwerk nicht dauerhaft sein und bleiben soll, sondern vergänglich ist und im Laufe der Zeit wieder spurlos verschwindet. Die andere Bedingung: Es muss ein Gemeinschaftswerk sein, bei dem sich jeder nach seinen Möglichkeiten einbringt.

Dauer und Ort kann nach Ihren Wünschen angepasst werden.

Zum Beispiel:

<b>Treffpunkt:</b>	Kurhaus Menzenschwand
<b>Preis:</b>	pauschal bei bis zu 10 Personen € 199 Jede weitere Person € 10
<b>Dauer:</b>	ca. 2-3 Stunden
<b>Gehzeit:</b>	ca. 1 – 2,5 Stunden
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	leicht bis mittelschwer





## Sonnenaufgang auf einem der höchsten Schwarzwaldberge

### Das ist bei dieser Tour inklusive:

- ✓ Guide (einheimischer Wanderführer)
- ✓ Gesetzl. MwSt. & Versicherung
- ✓ Heißgetränk auf dem Berg

Gewöhnlich verschlafen wir die schönste Zeit des Tages. Dann, wenn die Natur zu einem Neuanfang erwacht, ist das Vogelgezwitscher am intensivsten. Um diese eindrucksvolle Morgenstimmung bewusst zu erleben, wandern wir gemeinsam aufs Herzogenhorn oder auf den Feldberg. Während der orangene Ball am Horizont aufgeht, verwöhnen wir uns mit einer Tasse würzigem Tee.

Gerne reserviere ich euch hinterher einen Tisch in einem umliegenden Café zum Frühstück.

Feldberg-Tour:

<b>Treffpunkt:</b>	Feldberg Parkhaus
<b>Preis:</b>	pauschal bei bis zu 5 Personen € 169 Jede weitere Person € 5
<b>Dauer:</b>	2-3 Stunden
<b>Gehzeit:</b>	ca. 1-½ - 2 Stunden
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	leicht bis mittelschwer

Herzogenhorn-Tour:

<b>Treffpunkt:</b>	Feldberg Passhöhe / Grafenmatte oder Wanderparkplatz Krunkelbach
<b>Preis:</b>	pauschal bei bis zu 5 Personen € 179 Jede weitere Person € 5
<b>Dauer:</b>	ca. 3 Stunden
<b>Gehzeit:</b>	ca. 2 - 2½ Stunden
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	leicht bis mittelschwer

Ich empfehle den Sonnenaufgang vor allen Dingen im Herbst und im Frühjahr, da geht die Sonne noch nicht ganz so früh auf. Im Herbst hat man zudem eine wunderschöne Stimmung durch die aufsteigenden Nebelschwaden.

Bitte denkt an warme Kleidung. Auch im Sommer kann es auf dem Berg recht windig und frisch sein.



## Sonnenuntergang mit Blick zum Feldberg

### Das ist bei dieser Tour inklusive:

- ✓ Guide (einheimischer Wanderführer)
- ✓ Gesetzl. MwSt. & Versicherung
- ✓ Mini-Picknick (Brot mit selbstgemachtem Kräuter-Aufstrich)

Eine kleine Wanderung – für jedermann machbar, führt uns auf die Schnepfhalde. Unterwegs werden wir Wald- & Wiesenkräuter pflücken, um uns unser mitgebrachtes Brot zu verfeinern. Am Gipfelkreuz angekommen genießen wir unsere Brote mit leckerem Kräuter-Aufstrich. Einen Foto-Apparat sollte jeder dabei haben – es lohnt sich.

<b>Treffpunkt:</b>	Äulemer Kreuz (zwischen Schluchsee und Menzenschwand)
<b>Preis:</b>	pauschal bei bis zu 5 Personen € 179 Jede weitere Person € 5
<b>Dauer:</b>	ca. 3 Stunden
<b>Gehzeit:</b>	ca. 1 ½ - 2 Stunden
<b>Schwierigkeitsgrad:</b>	leicht bis mittelschwer



### Kombi-Möglichkeiten:

- ✓ Mit Catering im Grünen
- ✓ Anschließendem Abendessen in einem der regionalen Restaurants

Preise hierfür auf Anfrage



**Buchungskonditionen:**

Meine Wanderungen finden überwiegend in Kleingruppen statt.  
Termine nach Vereinbarung.

**Wochenendzuschlag (sonntags)**

€ 35 Private-Guide / Einzelsession

€ 75 für Kleingruppen unter 10 Personen

€ 100 für Gruppen ab 10 Personen

**Touren-Guide:**

Ihre Liebe zur Natur, den kleinen und großen  
Wesen machen einen Tag in der Natur mit  
Melanie zum Geschenk.

Heimatverliebt, naturverbunden,  
unaufdringlich und präsent.

(So wird sie von ihrem Umfeld beschrieben.)

Ihr Motto:

„Wesentliches in der Natur entdecken“

**Natur-Wesen**

Hinterdorfstraße 3

79837 Menzenschwand

Telefon: +49 76 75 / 359 98 68

[www.natur-wesen.com](http://www.natur-wesen.com)

[post@natur-wesen.com](mailto:post@natur-wesen.com)



**Melanie Manns**

Erlebnispädagogin, Touristikfachwirtin,  
Dozentin, Trainerin & Coach

Angebote für den Winter findest du auf meiner Homepage.



## Kundenstimmen:

Das sagen Teilnehmer/innen, die daran teilgenommen hatten:

„danke Melanie!

Ich war beim Blütenzauber dabei und es war

richtig, richtig schön! Super organisiert, gelassen, liebevoll hast Du uns Mädels verwöhnt. Einfach immer wieder toll, zu erleben, zu schmecken, was man aus der Natur ernten, essen und der Haut Gutes tun kann.

Tolles Programm und sehr gelungene homepage und sooo schöne Fotos“

Petra, Bernau

„Danke liebe Melanie,

das war ein wunderschönes Naturerlebnis, was mich ganz verzaubert hat. Deine einfühlsame Art, die herrlichen Zutaten aus dem Zaubergarten der Natur, die Du mitgebracht hast, haben mich total begeistert. Die farbenfrohen Blüten auf den Wiesen zu sammeln für die eigene Maske und sie dann zuzubereiten, hat mir sehr viel Freude bereitet. Das Ergebnis ist fantastisch, meine Haut fühlt sich heute noch ganz weich an.“

Lilith aus Freiburg

„Danke liebe Melanie,

das war ein wunderschönes Erlebnis gestern und meine Haut fühlt sich noch ganz weich an.“

*Teilnehmerin aus Günterstal*

„Hallo Melanie

das war ein richtig schöner Nachmittag mit dir und den anderen Mädels in der Natur! Meine Freundin und ich waren echt erholt... so eine kleine Traumreise unter Bäumen hatte ich schon lange nicht mehr und das hat mich an unbeschwerte Kindertage erinnert... Unsere Haut war noch am Tag danach bei uns beiden richtig rosig. Von der Maske UND der frischen Luft!! Das nächste Mal machen wir wieder ein Picknick im Wald bei dir!“

Joy-Martina, Freiburg

„Der Sonnenaufgang war der Höhepunkt unserer Schwarzwald-Reise.“

Margrit, Feriengast im Albtal

„Noch nie hat mich eine Wanderung so inspiriert.“

Cornelia, Freiburg

„Mir hat die Zeit mit Dir und dieses Waldbad sehr, sehr gut getan. Von der Kristall-Pentonia bin ich noch immer verblüfft - und verzaubert. Mich hat dieses Erlebnis stark daran erinnert, wie wichtig es ist, im Tosen der Welt und auch im Rauschen der Wälder einfach mal wieder in Ruhe die ganz eigene Melodie zu hören.“

Annette, Waldachtal

„Es ist immer wieder ein Erlebnis mit Melanie in der Natur zu sein. Sie versteht es, sich wieder schnell mit seinen eigenen Kräften im Wald in Verbindung zu bringen.“

Vita, Freiburg



„Wenn ich hier könnte, würde ich 10 Sterne vergeben. Ich hätte nie gedacht, dass die Zeit mit Melanie Manns einen derart beflügeln kann. Raus aus dem Büro, rein in die Natur und das mit einer tollen Begleitung. Vielen Dank.“

Wolfram, Titisee

„Melanie bringt einem die Natur auf allen Ebenen näher. Ob an Kraftorten oder auf Schneeschuhen im Winter. Es ist ein Erlebnis der besonderen Art. Sehr zu empfehlen.“

Silvana, Albruck

