

---

## Webinar: Wintererlebnis Wald - Fortbildung mit Karin Greiner

*Dem Rauschen lauschen, Schneegeflüster hören, in weißer Schönheit baden, ganz cool Kraft tanken*  
**Was erwartet Sie in diesem Kurs?**

- Baumarten im unbelaubten Zustand erkennen
- Wunderwerk Knospen
- Wärmende Impulse: Schneelaufen, Sich-Warm-Denken
- Leib- und Seelenwärmer: Heiße Getränke, Süppchen, Gewürzkekse und andere Einheizer, Tipps zum Aufwärmen von kalten Händen und Füßen
- Wärmespender selbst gemacht: Körperwärmflasche zum Umschnallen, Taschenwärmer, wärmendes Massageöl, Kälteschutzcreme

**Karin Greiner weiß, wie man sich die Natur zu Nutze machen kann!**