

## A2508571 Waldbaden - Entspannen mit der Kraft der Natur

Beginn Donnerstag, 22.05.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 9,60 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Sabine Fuchs

Kursort , ,

### Wald macht gesund!

Das entschleunigte und achtsame Bewegen in der Natur, das bewusste "Eintauchen in die Waldatmosphäre", dient der Entspannung und der Regeneration und ist die Grundlage für das "Waldbaden" oder "Shinrin Yoku", wie im Ursprungsland Japan genannt wird.

Waldbaden ist stilles Schlendern und achtsames Wahrnehmen mit allen Sinnen mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Die wohltuende Atmosphäre des Waldes wirkt positiv auf unser Immunsystem, beruhigt unser vegetatives Nervensystem und baut Stresshormone ab. Ideal also um körperlich und geistig abzuschalten, zu entspannen und Kraft zu tanken!

Ausrüstung: festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung (plus ggfs. einer warmen Jacke, da wir auch körperlich in die Stille kommen werden), ausreichend Getränke und auf Wunsch eine Sitzunterlage.

Nähere Informationen bei der Dozentin unter: [info@wald-wandern-und-mehr.de](mailto:info@wald-wandern-und-mehr.de)

Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

Sie werden vor der Veranstaltung über den genauen Treffpunkt in der Nähe von Radevormwald informiert. Ferner könnte die Veranstaltung bei sehr schlechtem Wetter/ Sturm oder forstlichen Arbeiten im Wald ausfallen. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung aktuelle Kontaktdaten an (Telefon/ E-Mail), unter denen Sie kurz vor der Veranstaltung erreichbar sind.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.05.2025	16:30 - 18:00 Uhr	siehe Kurstext