

Waldbaden mit Auszeit in der Hängematte- im Frühlings-Wald

Um all die Farben des Waldes zu erleben, die dich in eine andere Welt entführen, und deine Stimmung erhellern, musst du gar nicht so weit reisen.

Entdecke doch einfach den Frühling im Vogelsberg und lasse dich verzaubern, wenn es heißt „Ab in den Wald, um die heilsame Nähe zur Natur zu suchen!“

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass der Aufenthalt im Wald gesundheitsfördernd ist. Mittlerweile haben Forscher aus aller Welt die Wirkung des Waldbadens entdeckt. Jede Minute, die du im Wald verbringst, dient deiner Gesundheit und dies dem Körper, dem Geist und der Seele.

Waldbaden

- wirkt antidepressiv und stressreduzierend
- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- reguliert Blutdruck und Puls
- lässt die Anzahl der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) und deren Aktivität ansteigen
- verringert die Konzentration der Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin
- fördert das Umschalten des Nervensystems auf Regeneration

Wann: Sonntag, d. 26.04.2026

Wo: Wald in Schotten-Rudingshain

Uhrzeit: 14.00 Uhr - ca. 17.30 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Kosten: 15,- Euro pro Person

Eigene Anreise. Nähere Infos folgen

Die Veranstaltung wird durchgeführt von der Entspannungspädagogin und zertifizierten Kursleiterin, Kornelia Stöhr.

Anmeldung bis spätestens 03.04.2026 bei: Marika Bauer

E-Mail: marika.barbara.bauer@icloud.com