

252-51012 Waldbaden im Vorster Wald Regeneration für Körper und Seele mit Atemübungen und Übungen zu allen fünf Sinnen zur Stärkung der Resilienz, Achtsamkeit und Stressreduzierung

Beginn	Sonntag, 09.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Barbara Rheinbold
Informationen	Zielgruppe: In der Natur den Stress des Alltages abfallen lassen und neue Energie tanken. Mit Übungen zu allen fünf Sinnen zur Stärkung der Resilienz, Achtsamkeit und Stressreduzierung. Geeignete Kleidung für das tagesaktuelle Wetter erforderlich, keine Vorkenntnisse notwendig.
Kursort	Kaarst, Treff Parkplatz Am Bauhof, Am Bauhof, 41564 Kaarst

"Der Wald gehört zu den besten Tankstellen, wo man seine Batterien wieder aufladen kann." (Ernst Ferstl)
Der Wald ist ein komplexes biologisches System, das sich mit dem Austausch von stofflichen Signalen unter den Pflanzen, Bäumen, Pilzen und Insekten gesund hält. Zu diesem Austausch ist der Wald auch mit uns Menschen in der Lage, nur wir Menschen verstehen diese Signale noch nicht. Trotzdem bewirkt der Aufenthalt im Wald eine Stärkung der Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und Stress und sogar eine Unterstützung in der Heilung von körperlichen und psychischen Leiden. Diese "Heilwirkung" wird in Japan seit langer Zeit genutzt und sogar von Ärzten verschrieben.

Wir gehen zu Fuß, ohne Zeitdruck, ohne Schrittzähler. Achtsamkeit für den Augenblick mit allen fünf Sinnen und die verschiedenen Eindrücke um uns herum prägen diesen Gang durch den Vorster Wald.

Für alle Teilnehmer/innen geeignet, die eine mittlere Strecke in langsamem Tempo zurücklegen können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.11.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, Treffpunkt Parkplatz Am Bauhof / Ecke Antoniusstraße

[zur Kursdetail-Seite](#)