

Mit allen Sinnen den Wald erleben - eine Einführung in das Waldbaden (Shinrin Yoku)

Sonntag, 10. August 2025 | 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Stünzel | 57319 Stünzel, Buswendepplatz am Ende der Straße "Zum Festplatz"

The poster is titled 'SPIRITUELLER SOMMER' in large, orange, sans-serif capital letters at the top. Below the title, the word 'Sinn(e)' is written in a smaller, cursive font. The main title 'WALDBADEN' is in large, bold, black capital letters, followed by the subtitle 'MIT ALLEN SINNEN DEN WALD ERLEBEN' in smaller, bold, black capital letters. The date and time '10. AUGUST * 10 - 13:30 UHR' are displayed in bold, black capital letters. Below this, the course leader 'KURSLEITUNG: GRITA MENGEL' and the meeting point 'TREFFPUNKT STÜNZEL' are listed. The price 'PREIS PRO PERSON: 8 €' is shown in bold, black capital letters. At the bottom, it says 'ANMELDUNG MÖGLICH BIS EINEN TAG VOR VERANSTALTUNG'. The background of the poster is a photograph of a forest with sunlight filtering through the trees. At the very bottom, there is a red box with white text: 'VERANSTALTER & ANMELDUNG' followed by the phone number '02752 898' and the email 'Info@tourismus-badlaasphe.de'. Below this, in smaller text, is 'TKS BAD LAASPHE OMBH * WILHELMSPLATZ 3 * 57334 BAD LAASPHE' and the website 'www.tourismus-badlaasphe.de'.

Auf dem Weg in den Wald folgen wir Spuren zurück zu unseren Wurzeln. Wir tauchen ein, in eine Geschichte, die vor Millionen von Jahren begann und von der Verbundenheit zwischen Menschen und Bäumen erzählt. Diese Geschichte ist uralt und nährt bis heute unser intuitives Wissen, dass der Wald uns guttut, dass er Balsam und Tankstelle für Körper, Geist und Seele ist. Neue Studien weltweit bestätigen aktuell seine positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) erleben wir den Wald und uns selbst auf ganz besondere Weise. Im Licht- und Schattenspiel der Bäume zu baden, ihren harzigen Duft zu atmen, einzutauchen in ihr frisches Grün, - all das beruhigt und inspiriert uns, schenkt uns Kraft und Vitalität, aber auch ein tiefes Gefühl von Verbundenheit und innerem Frieden.

Doch was genau meint Waldbaden? Wie wirkt es und was ist so heilsam daran? In einer ca. 3 1/2 stündigen Auszeit wollen wir in die stille Atmosphäre des Waldes eintauchen und diesen Fragen

nachspüren. Wir lernen verschiedene Baumarten in ihrer besonderen Eigenheit und Wirkung auf uns kennen. Achtsame Übungen laden zur Wahrnehmung mit allen Sinnen ein, zum Entschleunigen und Entdecken, was gut tut.

Bitte achten Sie auf festes Schuhwerk, sowie dem Wetter und häufigen Verweilen angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip)

Bitte mitbringen: eigene Verpflegung (Getränk, Snack) und eine Sitzunterlage.

Der Kurs wird von Grita Mengel geleitet.

Eine Anmeldung ist erforderlich und möglich bis 09.08.2025, 12:00 Uhr unter 02752 / 898 oder info@tourismus-badlaasphe.de.

Preis pro Person 8 €

Veranstalter:

[Tourismus, Kur und Stadtentwicklung Bad Laasphe GmbH](#)

Wilhelmsplatz 3
57334 Bad Laasphe

info@tourismus-badlaasphe.de

<http://www.tourismus-badlaasphe.de>