

Waldbaden - Den Wald mit allen Sinnen erleben

Sonntag, 13. Oktober 2024 | 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Parkplatz Schützenplatz | 57319 Bad Berleburg, Am Spielacker 6



Waldbaden

Waldbaden - Entspannung - Ruhe

Habt ihr Lust mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen? Dann lädt euch der Naturpark Sauerland Rothaargebirge zum "Shinrin Yoku" oder zu Deutsch "Waldbaden" ein. Gemeinsam mit der Naturparkführerin Marina Homrighausen lasst ihr den Alltag hinter euch und begeben euch auf eine Reise zu euch selbst. Während der geführten Wanderung wird der Körper, Geist und Seele durch Meditation, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen gestärkt.

Gewandert werden ca. 2,5 Stunden (1,5 km) auf zum Teil unbefestigten Waldwegen. Die mittelschwere Wanderung beginnt um 10.00 Uhr am Start- und Zielplatz Parkplatz am Schützenplatz Bad Berleburg.

Die Wanderung ist für Kinder und Jugendliche kostenlos (6 bis 16 Jahre), für Erwachsene liegen die Kosten bei 5 Euro pro Person. Kinder unter sechs Jahren brauchen kein Ticket zu buchen.

Zum Mitbringen:

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, ggf. Wanderstöcke, Sitzkissen und ein Getränk;

Anmeldungen gerne direkt per E-Mail.

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren Eintritt: frei; Erw.: 5 €

Veranstalter:

Naturparkführerin Marina Homrighausen, Naturpark Sauerland Rothaargebirge

Weitere Informationen: <https://www.bad-berleburg.de/Leben/BLB-Gesund/Termine/>