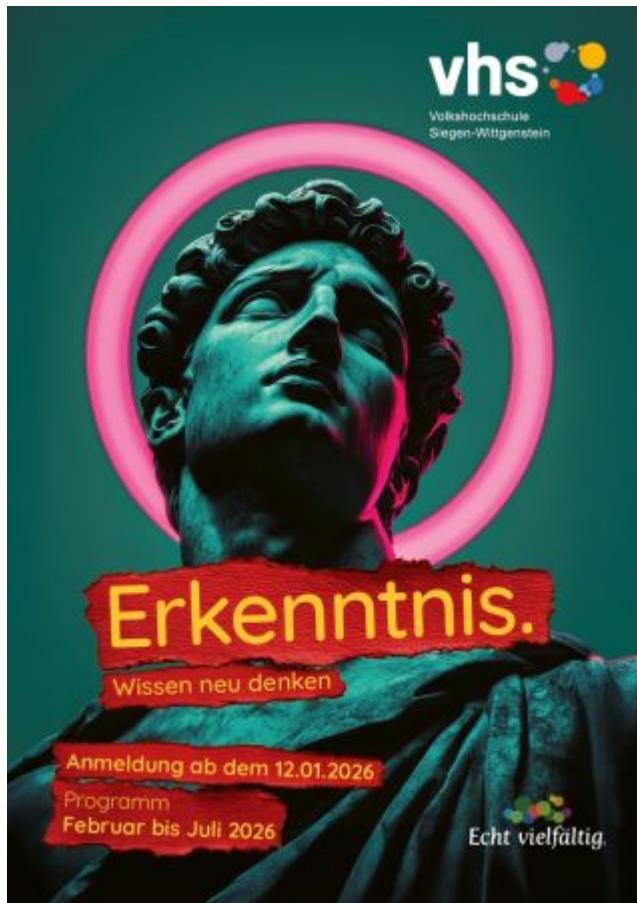


# Einführung in das Waldbaden - Shinrin Yoku

Sonntag, 05. Juli 2026 | 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Buswendeplatz, Festplatz Stünzel | 57319 Stünzel, Zum Festplatz



Unsere Verbindung zum Wald ist uralt und daher auch unser intuitives Wissen, dass er uns gut tut, dass er Balsam für Körper, Geist und Seele ist. Zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind bereits durch viele Studien belegt. Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) erleben wir den Wald und uns auf ganz besondere Weise. Im Licht und Schattenspiel seiner Bäume zu baden, ihren harzigen Duft zu atmen, einzutauchen in ihr frisches, sattes Grün und vor allem ihr einfaches stilles Sein, - 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? Was unterscheidet es von einem Spaziergang?

In einer ca. 3,5 stündigen Auszeit wollen wir diesen Fragen nachspüren. In Ruhe und Langsamkeit tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und öffnen unsere Sinne. Wir lernen verschiedene Baumarten in ihrer Wirkung auf uns kennen. Achtsame Übungen laden ein, herauszufinden, was guttut.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, dem Wetter und häufigen Verweilen angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip), eigene Verpflegung und eine wetterfeste Sitzunterlage.

Treffpunkt: Bad Berleburg-Stünzel, Buswendeplatz, Richtung Festplatz.

**Grita-Annette Mengel**

7 €

Veranstalter:  
VHS Siegen-Wittgenstein

Weitere Informationen: <https://www.vhs-siegen-wittgenstein.de/>