

Waldbaden "Auszeit im Wald"

Sonntag, 09. August 2026 | 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr

57319 Stünzel



Auszeit im Wald - eine Einführung in das Waldbaden (Shinrin Yoku)

Abstand vom Alltag, Entschleunigen, Kraft tanken - das gelingt uns ganz gut im Wald unter Bäumen, die uns mit ihrem stillen Sein geradezu zum Entspannen einladen. In ihrem Licht- und Schattenspiel zu baden, ihren harzigen Duft zu atmen, die sanften Geräusche, das satte Grün, - all das beruhigt und inspiriert uns, schenkt uns Kraft und Vitalität, aber auch ein tiefes Gefühl von Verbundenheit und innerem Frieden. Die positive Wirkung auf unsere Gesundheit, auf Körper, Geist und Seele sind inzwischen durch zahlreiche internationale Studien belegt.

Doch was genau meint Waldbaden? Wie wirkt es und was ist so heilsam daran?

In einer ca. 3 1/2 stündigen Auszeit im Wald wollen wir diesen Fragen nachspüren. In Ruhe und Langsamkeit tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und lernen verschiedene Baumarten in ihrer Wirkung auf uns kennen. Achtsame Übungen und kreative Elemente aktivieren unsere Sinne, geben neue Impulse und laden ein, herauszufinden, was gut tut.

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

Kosten pro Person: 8,50 €

Kursleitung:Grita Mengel

Nur buchbar über: [Waldbaden "Auszeit im Wald"](#)

Tickets:

<https://www.siegen-wittgenstein.info/buchen#/erlebnisse/BAY/37ac3d50-43b1-46fe-abfe-c0cd6ec2f49f/waldbaden--auszeit-im-wald->

Veranstalter:

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

Wilhelmsplatz 3
57334 Bad Laasphe

info@tourismus-badlaasphe.de

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