

Waldbaden - Kurs im Frühling für Erwachsene

Dienstag, 27. Mai 2025 | 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

BUND Naturschutz in Bayern e.V. Naturschutz- und Jugendzentrum Ökostation Wartaweil | 82211 Herrsching a.Ammersee, Wartaweil 76/77

Sie lernen in diesem Kurs die vielfältigen Wirkungen des Waldes auf Körper, Geist und Seele besser für sich zu nützen und bekommen Impulse für eine intensive Selbst- und Naturwahrnehmung.

Die Wirkung des Waldbadens ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegt. In der Natur fühlen wir uns weniger gestresst, erholen uns besser und werden im grünen Umfeld sogar schneller gesund! Im Frühling erleben wir die immense Lebenskraft der Natur. Schlendern, Atmen und der Kreativität freien Lauf lassen. Das Fokussieren auf den Moment und das Verweilen im Wald unterstützt das Immunsystem und die Lebensfreude. Sie lernen in diesem Kurs die vielfältigen Wirkungen des Waldes auf Körper, Geist und Seele besser für sich zu nützen und bekommen Impulse für eine intensive Selbst- und Naturwahrnehmung. Referent: Axel Schreiner Das braucht ihr: wetterfeste und warme Kleidung, feste Schuhe, Brotzeit & Getränk, Sitzunterlage Kosten: Erwachsene 24,00 € Max. Teilnehmerzahl 10 - 15 Anmeldung: Über die VHS Starnberg Tel.: +4981519731210 E-Mail: info@vhs-starnbergammersee.de

Kosten: Erwachsene 24,00 €

Veranstalter:

BUND Naturschutz in Bayern e.V. Naturschutz- und Jugendzentrum Ökostation Wartaweil

Wartaweil 76/77

82211 Herrsching a.Ammersee

Telefon: 08152 39900-22

birgit.geurden@bund-naturschutz.de

<https://www.bund-naturschutz.de/umweltbildung/oekostationen/wartaweil.html>

Weitere Informationen:

<https://www.bund-naturschutz.de/umweltbildung/bildungsstaetten/wartaweil/detail/waldbaden-kurs-im-fruehling>



Waldbaden - Foto: Axel Schreiner