

## A2604549 WALDBADEN: Achtsam durch die Natur

Beginn Freitag, 10.04.2026, 16:00 - 18:30 Uhr

Kursgebühr 20,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Malu Schönenborn

Kursort , ,

Fernab der Alltagswelt tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und erleben wie es ist, einmal nichts zu tun. Stattdessen verweilen wir absichtslos im gegenwärtigen Moment. Um uns herum die beruhigende Wirkung natürlicher Farbtöne, das Zwitschern der Vögel und der Geruch nach Erde. Wir nehmen die friedvolle Stimmung des Waldes wahr. Unsere Gedanken kommen zur Ruhe, unsere Stimmung hellt sich auf und der Stress lässt nach. Wir atmen tief durch und nehmen die heilwirksamen Botenstoffe des Waldes auf. Während wir achtsam durch den Wald schlendern und deren Wunderwerke bestaunen, senkt sich unser Blutdruck und unser Immunsystem wird aktiviert. Durch naturinspirierte Übungen und Impulse nehmen wir die äußere und unsere innere Natur wahr. Wie spüren wie es uns geht. In einer kleinen Gruppe tauschen wir uns aus und fühlen uns zunehmend verbunden mit uns, dem Gegenüber und mit der Natur.

Der Treffpunkt in der nahen Umgebung von Lindlar wird Ihnen rechtzeitig vor dem Kurs mitgeteilt.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Waldbaden ist Achtsamkeitstraining und kann keine Therapie ersetzen.

Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt/Therapeuten.

Ein Beitrag zum Thema "Waldbaden" mit Frau Schönenborn wurde im Mai 2024 in der "Lokalzeit aus Köln" im WDR ausgestrahlt.

Hier finden Sie den Link zur Mediathek. Bei Minute 24 und 12 Sekunden beginnt der Beitrag:

<https://www.ardmediathek.de/video/lokalzeit-aus-koeln/lokalzeit-aus-koeln-oder-03-05-2024/wdr-koeln/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZW>

Einen Bericht zum "Kräuterspaziergang" an der VHS Oberberg aus Mai 2025 finden Sie hier (ca. ab Minute 24:30)  
WDR Lokalzeit aus Köln 28.04.2025 - hier anschauen

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

10.04.2026	16:00 - 18:30 Uhr	siehe Kurstext
------------	-------------------	----------------