

# Natur

entdecken ... erleben ... genießen.



## Waldbaden

### Shinrin Yoku – Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Seien Sie eingeladen zu drei ganz besonderen Stunden in der Natur und lassen Sie sich verzaubern von der Wunderwelt des Waldes. Wir werden ca. 2 km Weg zurücklegen, uns auf den Wald und unsere Sinne fokussieren, die Natur beobachten und dadurch den Wald neu kennen lernen. Diese in Japan praktizierte Methode wird dort als „Shinrin Yoku“ bezeichnet, was übersetzt so viel wie „in der Atmosphäre des Waldes baden“ bedeutet und möglicherweise dem ursprünglichen europäischen Sonntagsflanieren entspricht. Dafür benötigt man weder Vorerfahrung, noch Spezialausrüstung, - auch kein Handtuch, nur ein bisschen Zeit. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen, die auch später im Alltag leicht umgesetzt werden können. Eingeladen ist jeder ab 16 Jahren, gerne auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Senioren. Bitte dem Wetter entsprechend anziehen, wenn vorhanden auch gerne eine Sitzunterlage mitbringen. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen.

### Informationen zur Naturführung: Waldbaden

Treffpunkt: Westheim, Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald, Wegbeschreibung über die VHS Lingenfeld

Termin/Zeit/Dauer: 10. Sept. 2023, 11 – 14 Uhr  
17. Sept. 2023, 11 – 14 Uhr  
8. Okt. 2023, 11 – 14 Uhr  
12. Nov. 2023, 11 – 14 Uhr

Leitung: Britta Kollmann, Entspannungspädagogin, Waldbademeisterin  
Kosten: 26 € für 1 Termin (4 UE)  
Teilnehmer: min 4/ max 8 Personen  
Veranstalter: VHS Lingenfeld, waldbaden-südpfalz.de  
Anmeldung: vhslingenfeld@t-online.de  
Tipps & Infos: Festes Schuhwerk, Sonnen-, Regen- und Insektenschutz, ggf. Getränke

Britta Kollmann ist ausgebildete Entspannungspädagogin, IHK zertifizierte Waldbademeisterin sowie angehende Natur und Landschaftsführerin Biosphärenreservat Pfälzerwald Nordvogesen. Mitglied im Verein Naturführer Pfalz e. V. Sie bietet Erlebnisführungen in der Pfalz an. Die Naturführer wollen auf spannende und unterhaltsame Weise das Wissen in den Bereichen Natur und Umwelt in der Pfalz vermehren und damit zum Schutz von Natur und Umwelt beitragen. Nähere Informationen unter [www.naturfuehrer-pfalz.de](http://www.naturfuehrer-pfalz.de).