



Waldbaden

Shinrin Yoku – Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Waldbadegang für Frauen und Mütter

Genießen Sie den Frühling in seiner vollen Pracht! Ich lade alle Frauen, Mütter und deren erwachsene Kinder zu einem besonderen Waldbadegang ein, der die Sinne belebt und die Seele erfrischt.

In der milden Frühlingsluft, umgeben von Vogelgesang und blühenden Maiglöckchen, erleben wir gemeinsam die Natur. Entdecken Gemeinsamkeiten und Abweichungen. Entspannen uns, sind im Moment, ganz bei uns selbst und der Schönheit des Frühlings.

Wir werden verschiedene Übungen durchführen, die Lust machen, den Frühling richtig zu genießen. Diese Aktivitäten fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern stärken auch die Verbindung zur Natur und zueinander.

Lassen Sie sich von der Natur inspirieren und erleben Sie, wie der Frühling Ihre Sinne belebt.

Ich freue mich darauf, Sie in der Stille des Auwaldes willkommen zu heißen und gemeinsam unvergessliche Frühlingsmomente zu erleben!

Die Veranstaltungen findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen. Eingeladen ist jeder ab 16 Jahren, gerne auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Senioren. Bitte dem Wetter entsprechend anziehen, gerne mehrere Schichten. Eine Sitzunterlage und etwas zu trinken sind im Wald immer gute Begleiter. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen.

- Treffpunkt:** Westheim,
Termin/Zeit: **17. Mai 2025**, 14:00 – 17:00 Uhr
18. Mai 2025, 11:00 – 14:00
Leitung: Britta Kollmann,
Kosten: 26 € für 1 Termin (4 UE)
Teilnehmer: min 4/ max 8 Personen
Veranstalter: VHS Lingenfeld, waldbaden-südpfalz
Anmeldung: vhslingenfeld@t-online.de, 06344 5961
Tipps & Infos: Festes Schuhwerk, sehr warme Kleidung, Regenschutz, ggf. Getränke und Sitzunterlage, info@waldbaden-südpfalz.de, 0157/38362162

Britta Kollmann ist ausgebildete Entspannungspädagogin, IHK zertifizierte Waldbademeisterin sowie Biosphären Guide Pfälzerwald. 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.