



Waldbaden

Shinrin Yoku – Achtsamkeit und Entspannung im Wald

Entfliehe dem Alltag – Erlebe die Magie der winterlichen Natur!

Bist du auf der Suche nach einer Auszeit, die Körper und Geist belebt? Auf der Suche nach einer Herausforderung welche Überwindung erfordert? Dann sind meine Microurlaube genau das Richtige für dich! Als IHK geprüfte Waldbademeisterin sowie Natur- und Landschaftsführerin lade ich dich ein, die Kraft der Natur in einem ganz besonderen Auwald zu einem Außergewöhnlichen Zeitpunkt zu erleben.

Während die Welt um uns herum noch in der Kälte ruht, dürfen wir uns entlang der Druslach in der Stille des Waldes entspannen. Gut eingepackt und von innen gewärmt, üben wir uns, diese besondere Ruhe zu genießen.

Du wirst die Natur mit allen Sinnen erleben und neue Energie tanken. So manche Übung wirst du vielleicht in deinen persönlichen Alltag integrieren.

Gönn dir eine Auszeit in der Natur und erlebe die wohltuende Wirkung meiner Waldbadegänge. Besuche meine Website oder kontaktiere mich direkt, um mehr über mich und meine Veranstaltungen zu erfahren.

Ich freue mich darauf, dich bald in der Stille des Auwaldes willkommen zu heißen und gemeinsam unvergessliche Momente 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 ziehe dich dem Wetter entsprechend an, 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: 15. Februar 2025, 14:00 – 17:00 Uhr
16. Februar 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.de
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.