



Der Wald tut Wohl

Waldbaden im Wechsel der Jahreszeiten

Gesundheitsprävention und Achtsamkeitstraining im Wolfsburger Stadtforst

ein Angebot des Stadtsportbunds und dem Stadtforst Wolfsburg

Schlendern, Rasten, bewusstes Atmen, sanfte Bewegungen, die Sinne weit öffnen, Staunen, Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Achtsames Verweilen im Wald. Sich gut zwei Stunden Zeit nehmen und die Düfte, die Klänge, die Stille, die Farben des Waldes wahrnehmen. Das Waldbad - Erlebnis entschleunigt und bringt dich raus aus dem Alltäglichen. Shinrin Yoku – das Waldbaden – ist in Japan und Süd-Korea bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.

Für alle Interessierten ab 16 Jahren.

Termine

Waldbaden zum Kennenlernen

Samstag 16. März 2024, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: Brunnen vor dem VW-Bad

Waldbad Frühlingserwachen

Samstag 27. April 2024, 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Brunnen vor dem VW-Bad

Waldbad Sommerkraft

Samstag 15. Juni 2024, 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Naturerkundungsstation NEST

Waldbad Nachtzauber

Sonntag 18. August 2024, 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Treffpunkt: Sitzgruppenplatz Drei Steine

Waldbad Herbstreife

Samstag 28. September 2024, 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Walter-Flex-Weg CJD

Waldbad Wintertraum

Samstag 11.01.2025, 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Revierförsterei Rothehof, Uhlenhorst

Für das eigene Wohlbefinden

Getränk, Snack und ein Handtuch mitnehmen, bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Teilnahmegebühr 10 €



Anmeldung

StadtSportBund

Wolfsburg e.V.

Tel.: 05361 - 29376-3

info@ssb-wolfsburg.de



Kursleiterin Sylvia Cultus
zertifizierte Waldpädagogin -
Kursleiterin für Waldbaden
WALDWOHL® Trainerin für
Waldgesundheit