

## Z0302311 Waldbaden - Stärkung der Resilienz

Beginn	Dienstag, 25.08.2026, 16:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	129,00 €
Dauer	6-mal
Kursleitung	Angelika Ickstadt
Informationen	Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung, die auch einmal schmutzig werden kann. Für Übungen im Wald bringen Sie bitte eine leichte Decke oder Camping Sitzkissen mit, sowie etwas zu trinken und einen Snack. Materialkosten sind in den Kursgebühren enthalten.
Kursort	, ,

Die Natur, insbesondere der Wald, bietet vielfältige Möglichkeiten zur Entspannung und Erholung. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken im Wald ausprobiert und Impulse für mehr Selbstfürsorge im Alltag vermittelt. Shinrin Yoku aus Japan – das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – wird vorgestellt und praktisch erlebbar gemacht. Mit allen Sinnen werden Natur und Umgebung bewusst wahrgenommen. Kreative Elemente wie das Gestalten von Mandalas aus Naturmaterialien oder das Arbeiten mit Naturfarben runden den Kurs ab und laden zum Innehalten ein. Materialkosten sind in den Kursgebühren enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.08.2026	16:30 - 19:30 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
15.09.2026	16:30 - 19:30 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
22.09.2026	16:30 - 19:30 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
29.09.2026	16:30 - 19:30 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
06.10.2026	16:30 - 19:30 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide
20.10.2026	16:30 - 19:30 Uhr	Hofheim, Sportpark Heide

[zur Kursdetail-Seite](#)