

Medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheit

Kursnummer	261LU2013
Beginn	Mittwoch, 20.05.2026, 19:30 - 21:45 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01
Gebühr	0,00 €
Teilnehmer	0 - 45
Kursleitung	Ulrich NabuTeam Stahl

Die heilsamen Kräfte des Waldes sind seit jeher bekannt: Waldspaziergänge fördern Erholung, reduzieren Stress und stärken Körper sowie Geist.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem NABU statt.

Ziel:

Lernen Sie die wohltuenden Effekte des Waldes auf Körper und Seele durch praktische Übungen kennen.

Inhalt:

Wirkung des Waldes auf Immunsystem, Stoffwechsel und Stressabbau

Vertiefendes Eintauchen in die Naturatmosphäre

Achtsamkeit und bewusstes Erleben des Hier und Jetzt

Praktische Übungen zur Aktivierung der heilsamen Ressourcen

Methoden:

Einführung in die medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheit

Praktische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im Seminarraum

Referentin:

Silke Meisner

Teilnahmevoraussetzungen

Für alle Interessierten, die mehr über den Wald als Kraftort erfahren möchten.

Einlassen auf praktische Erfahrungen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.05.2026	19:30 - 21:45 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 01