

Waldbaden im Marienfelder Wald am Samstag, 22.08.2026 von 13:00 - 15:30 Uhr zum Thema Ängste loslassen:

Zur Ruhe kommen, Gedanken ordnen, Stress loslassen

Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, getrieben und dauerhaft angespannt. Der Kopf läuft im Dauermodus, der Körper zieht nach – Schlaf, Konzentration und Lebensfreude bleiben auf der Strecke. Waldbaden – oder Shinrin Yoku – ist keine esoterische Methode, sondern ein wissenschaftlich belegter Weg, das Nervensystem zu beruhigen und Stresshormone zu senken. Durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen im Wald lernen Sie, wieder im Moment anzukommen und Ihren Körper als Ruheanker zu spüren. Dozentin Sabrina Ruf ist Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht und Kursleiterin für Shinrin Yoku. Die Veranstaltung findet im Marienfelder Wald statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn (Gleichstellungsstelle und Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn mit dem Referat für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land).

Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de, Nummer BL26.306.002, Teilnehmenden-Gebühr 20 Euro

