**Waldbaden im Marienfelser Wald am Samstag, den 20.06.2026 von 13-15.30 Uhr:** 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. Dieser Nachmittag ist der erste von drei Veranstaltungen zum Thema: Gedankenkarussell stoppen. 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 die Teilnehmenden, wieder im Moment anzukommen und Ihren Körper als Ruheanker zu spüren. Dozentin Sabrina Ruf ist Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht und Kursleiterin für Shinrin Yoku.

Dauerndes Grübeln raubt Energie. Die Teilnehmenden lernen, den Fokus zu lenken, mentale Pausen zu schaffen und den Wald als Ort innerer Stille zu erleben. Die Kurse finden im Marienfelser Wald statt. Startpunkt ist der Wanderparkplatz. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land und der Leiterin der Kreisvolkshochschule. Anmeldung unter kvhs-rhein-lahn.de//Nummer BL26.306.001//Gebühr ab 9 TN: 11,00 €// Gebühr 5-6 TN: 20,00 €