



Waldbaden für Menschen mit Adipositas - ein neuer Zugang zu Bewegung und Körperwahrnehmung

Dieser speziell auf Menschen mit Adipositas ausgerichtete Waldbadenkurs lädt dich ein, den Wald als wohltuenden und heilsamen Ort zu entdecken. Durch die bewusste Aktivierung der Sinne im Wald eröffnen wir einen positiven und wertschätzenden Zugang zur eigenen Körperlichkeit.

Der Kurs ist so konzipiert, dass keine längeren Wegstrecken zurückgelegt werden müssen. Vielmehr geht es um einen achtsamen Spaziergang, bei dem wir immer wieder innehalten und bei Bedarf Sitzpausen einlegen werden. An ausgewählten Stationen im Wald oder Park führen wir sanfte Bewegungs-, Atem- und Sinnesübungen durch.

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist es wichtig, dass du dich in deinem eigenen Tempo über eine Strecke von 300–400 Metern bewegen kannst. Jeder Schritt zählt – ganz ohne Eile, mit Achtsamkeit und Freude an der Natur.



Warum ist Waldbaden besonders wertvoll für Menschen mit Adipositas?

- **Schonende Bewegung:** Leichte Bewegungsübungen im Wald stärken den Körper, ohne ihn zu überfordern. Das Herz-Kreislauf-System wird sanft unterstützt.
- **Verbesserte Atmung:** Die reine Waldluft fördert eine tiefere, entspanntere Atmung – das verbessert die Sauerstoffversorgung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- **Selbstfürsorge und Körperwahrnehmung:** Durch gezielte Übungen lernst du, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, ihn anzunehmen und mit mehr Achtsamkeit zu behandeln.
- **Stressabbau:** Das Eintauchen in die Waldatmosphäre senkt nachweislich den Cortisolspiegel und fördert die innere Ruhe.
- **Motivation und Gemeinschaft:** Gemeinsam in einer wertschätzenden Gruppe fällt es leichter, neue Impulse zu setzen und sich gegenseitig zu inspirieren.

Leitung: Claudia Günther, M.A., Kursleiterin für Waldbaden (zertifiziert vom Bundesverband Waldbaden e.V.). Die konkrete Gestaltung des Waldbadenkurses wird vor Ort an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

Ort: Park am Kloster der Steyler Missionare in Sankt Augustin, Arnold-Janssen-Straße 30, 53757 Sankt Augustin.

Es sind zahlreiche kostenfreie Parkplätze vorhanden.

Datum & Uhrzeit: Freitag, 16. Mai 2025 | 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: 20 Euro pro Person | Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen



Anmeldung & Infos:
www.waldluftleben.de

