



# Presseinformation

Datteln, 3. Mai 2024

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

---

## Die heilende Kraft des Waldes entdecken

Mit der VHS im Dorfschultenhof von den gesundheitlichen Vorteilen des Waldbadens profitieren

Wer von einem Termin zum nächsten hetzt und dringend eine Auszeit sucht, ist beim Waldbaden gut aufgehoben. Die frische Waldluft, der Duft von Kiefern und Blumen und das sanfte Vogelgezwitscher wirken beruhigend auf Körper und Geist. Am **Sonntag, 12. Mai 2024**, ab 11 Uhr können interessierte Bürger\*innen diese Praktik gemeinsam mit Pädagoge und Kursleiter Wolfgang Ergün bei einem etwa fünf Kilometer langen Spaziergang durch die Haard ausprobieren.

Beim Waldbaden gehen die Teilnehmer\*innen achtsam und mit allen Sinnen den kleinen und großen Dingen des Waldes nach. Verschiedene Übungen zur Schulung der Achtsamkeit helfen dabei, sich fallen zu lassen und zu sich selbst zu finden.

### Anmeldung und Kurs-Info

**Dozent:** Wolfgang Ergün

**Treffpunkt:** Jammertal/Parkplatz Nr. 50 „Haardcamping“

**Kurstag:** Sonntag, 12.5.2024, 11 bis 14.15 Uhr

**Gesamtgebühr:** 25 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

*Änderungen vorbehalten*