



Waldbaden – Zeit für Dich im Wald

Waldbaden ist eine tolle Möglichkeit, sich mit der Natur, dem Wald und sich selbst zu verbinden. Wir entschleunigen bewusst, nehmen uns Zeit zu atmen und einfach „da zu sein“. Es ist eine Zeit der Ruhe, inneren Einkehr und achtsamen Naturbeobachtung.

Termin: 14.04.2026 Treffen um 17.15 Uhr (Start um 17.30 Uhr)

Treffpunkt: Waldau (Venusberg), vor dem Haus der Natur Bonn

Dauer: ca. 2 Stunden

Anreise: Mit dem Bus Linie 602 zur Haltestelle „Waldau, Bonn, Venusberg“ oder mit dem Auto (Parkplätze vorhanden)

Anleitung durch: Vera Steinberg, Waldökologin, Referat 514

Was erwartet Euch?

Bei dieser Aktivität werden wir gemeinsam für ca. 2 Stunden eine geführte Meditation durch den Wald erleben. Durch Waldbaden bekommen Emotionen und Gedanken Raum, die im Alltag oft zu kurz kommen und sich nun Gehör verschaffen können.

Bei Gesprächsrunden habt Ihr die Möglichkeit, Eure Gedanken und Gefühle den anderen Teilnehmenden mitzuteilen, sofern Ihr dies möchtet. Ich bitte Euch, das Gehörte vertraulich zu behandeln, damit sich jede und jeder gut aufgehoben fühlt.

Was solltet Ihr mitbringen?

Wir werden uns etwas über zwei Stunden in der freien Natur bewegen. Dem Wetter entsprechende (bequeme) Kleidung, feste Schuhe und etwas zu Trinken

wird empfohlen. Wer möchte, kann sich eine Sitzgelegenheit mitbringen. Wir werden keine große Wanderung machen, sondern sitzen, langsam gehen, lauschen und beobachten. Da es Stechmücken oder Zecken geben kann, ist lange Kleidung ratsam.

Bei Regen oder Sturmwarnung wird die Veranstaltung kurzfristig auf den 28.04.2026 verschoben.

Für wen ist Waldbaden geeignet?

Waldbaden ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die Interesse an der Thematik haben. Wir gehen durch den Wald - falls eine Mobilitätseinschränkung vorliegt bitte ich, dies vorab mitzuteilen.

Anmeldungen per Mail bitte bis **07.04.2026** an:

Vera.Steinberg@bmleh.bund.de

Die Teilnahme ist kostenfrei und auf 20 Personen begrenzt.