KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Entschleunigung und Achtsamkeit im Wald erlernen



Anleitung zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge

So 18.10.2026, 13.45 - 17.00 Uhr

Die meisten von uns bewegen sich zunehmend in einer digitalen und getakteten Welt und das kann Streß verursachen - um so wichtiger ist es, dem etwas entgegen zu setzen. Bei unserem Waldspaziergang schalten wir Stressfaktoren aus und sind für ein paar Stunden "einfach nur im Wald" um zu staunen, hören, riechen, sehen. Durch das Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen entspannen sich unser Körper und Geist und wir fühlen uns erholt und wach. Dass der Wald uns auch gesundheitlich gut tut, durch z. B. pflanzliche Botenstoffe, zeigen zahlreiche Studien.
Ablauf:
Wir gehen langsam durch den Wald und machen Entschleunigungs- und Achtsamkeitsübungen, die Sie später selbst gut anwenden können. Diese Übungen werden ergänzt durch Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen.
Strecke: ca. 2 - 3 km, 50 Höhenmeter
Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung. Wer ein Sitzkissen hat, bitte mitbringen. Bitte auch ein Halstuch um die Augen zu verbinden.
Eine Kleinigkeit zu Essen und Getränke für zwischendurch!

Ort
Parkplatz am neuen Friedhof Mehring, 84561 Mehring

Mitveranstalter
LBV Kreisgruppe Altötting

Referentin
Michaela Brummer, Waldführerin

Kosten
10 Euro

Hinweis
Mehr Informationen www.waldfuehrung-burghausen.de
Die Strecke ist ca. 2-3 km lang und 50 Höhenmeter.
Maximal 10 Teilnehmer.

Anmeldung
über die Referentin unter info@waldfuehrung-burghausen.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-07-27 12:09:55

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de