

# Wald mal Anders

## Entdecke die Kraft der Natur: Waldbaden und Meditation für einen neuen Anfang zu Ostern

Wir alle kennen den Wald, oder glauben es zumindest... Doch bei unserem 2,5 stündigen, geführten Spaziergang durch den zauberhaften Lintzeler Wald wirst Du den Wald mal auf einer anderen Ebene erleben!

In der Zeit des Frühlings und des Neubeginns, passend zu Ostern, lade ich dich ein, die erwachende Natur in ihrer vollen Pracht zu entdecken. Durch Elemente des Shinrin Yoku (Waldbaden), angeleitete Meditations- und Wahrnehmungsübungen sowie Reflexionen in der Gruppe wirst du tiefere Einblicke in die Natur gewinnen und dich neu mit ihr verbinden.



Datum: 19.04.2025  
Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz „Der Blaue Waldpfad“,  
29565 Wriedel-Lintzel, Am Forsthaus

Kosten: 25,00 € (Partnerticket 40€)

Mitbringen: wetterfeste Kleidung (im Wald ist es immer etwas kühler!), Regenschutz, festes Schuhwerk, ein Sitzkissen oder eine Matte, Trinkwasser.

Für Erwachsene und Jugendliche (ab ca. 14 Jahre)

Diese Erfahrungen helfen dir, geerdet, erfrischt und inspiriert in deinen Alltag zurückzukehren. Begleitet wirst du von dem erfahrenen Waldgesundheitstrainer und Förster Volker Einhorn, der dich auf dieser besonderen Reise durch den Wald führt. Lass uns gemeinsam den Frühling feiern und neue Perspektiven entdecken!

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN AUF:

[www.wald-einhorn.de](http://www.wald-einhorn.de)

