Ludwigshafen
Stadt am Rhein

07.04.2021

Waldbaden im Pfälzerwald und im Maudacher Bruch

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist seit Jahren in Japan eine anerkannte Präventionsmethode zur Gesunderhaltung und ist nun auch in Deutschland angekommen. Die Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen bietet im aktuellen Semester zwei Waldbaden-Kurse an. Der erste führt die Teilnehmenden am Samstag, 24. April 2021, 11 Uhr in den Pfälzerwald. Treffpunkt ist am Parkplatz Forsthaus Lindemannsruhe. Dieser Kurs kostet 35 Euro. Der zweite Kurs findet im Maudacher Bruch statt am Donnerstag, 13. Mai 2021, um 16.30 Uhr und kostet zwölf Euro.Treffpunkt ist der Parkplatz im Friesenheimer Weg. Dozentin Beate von Borcke (die unter anderem Dozentin und Ausbilderin an der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit ist) wird den Teilnehmenden die Grundprinzipien des Waldbadens näherbringen. Dabei schlendert man gemütlich durch den Wald, bleibt auch mal stehen oder sitzen. Sie leitet die Teilnehmenden zu Sinnes- und Atemübungen sowie Meditationseinheiten an. Alles zusammen dient der Gesundheit: Chemische Botenstoffe von Bäumen (Terpene) sollen sich positiv auf das Immunsystem auswirken, den Blutdruck und Blutzuckerspiegel senken. Die wohltuende Atmosphäre des Waldes beruhigt darüber hinaus das vegetative Nervensystem, Stresshormone können abgebaut werden. Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder per E-Mail an info@vhs-lu.de.