

Einladung zum Tagesseminar „Waldbaden - eine Outdoor-Entspannung“

“

Am 11.10.2025

im

Tinner Loh Haren (*Der genaue Standort wird noch mitgeteilt*)

Schattige Wälder, grüne Natur: Waldbaden bedeutet, unter Bäumen gemütlich spazieren zu gehen und dabei die natürliche Atmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Bereits seit Jahren wird es als bewährtes Mittel gegen Stress-Symptome eingesetzt.

Waldbaden ist ein bewusster Aufenthalt im Wald, bei dem man die Waldatmosphäre aufsaugt und achtsam wahrnimmt. Der Wald lässt leichter zur Ruhe kommen. Das Ziel ist, sich zu entspannen und die Gesundheit zu stärken. Das Wort Waldbaden leitet sich von dem japanischen Begriff „Shinrin Yoku“ ab, was übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ bedeutet. Waldbaden soll das Bewusstsein für die Bedeutung der Natur und insbesondere des Waldes stärken und so aktiv zum Naturschutz beitragen.

Ingrid Hermes wird das Seminar als Referentin begleiten.

Die Eigenbeteiligung beträgt € 20,00 für Mitglieder und € 30,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten ist die Verpflegung

Das Seminar beginnt am Samstag, den 11. Oktober 2025 um 09:00 Uhr mit einem Stehkaffee und endet gegen 16:00 Uhr nach dem Kaffee und Kuchen.

Anmeldungen bitte bis zum 18. März 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.

NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

Kreuzbund Diözesanverband

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

49088 Osnabrück

Datum:

Verbindliche Anmeldung für das Seminar		
Waldbaden Tinner Loh Haren		
Am 11.10.2025		
Ort: Tinner Loh Haren, (Der genaue Standort wird noch mitgeteilt)		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum: Unterschrift TeilnehmerIn		

Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.