

Benefiz-Waldbaden am 21. Juni 2021

Bereits im zweiten Jahr findet „Waldbaden für einen guten Zweck“ statt. Am Montag, den 21. Juni machen sich deutschlandweit über 50 professionelle Anbieterinnen und Anbieter auf den ‚Waldweg‘. Wer Waldbaden schon für sich entdeckt hat oder diese Form der achtsamen Begegnung in und mit der Natur kennenlernen möchte, der hat dazu an diesem Tag Gelegenheit.

Michaela Dalchow (www.wald-gesundheitstraining.de), die Organisatorin der bundesweiten Aktion, beschreibt den Hintergrund so: „Mit unserer Aktion laden wir alle dazu ein, dieses wichtige Ökosystem zu schützen. Wir alle sehen, wie der Wald unter dem Klimawandel leidet, und wir müssen dringend aktiv werden, vor allem auch durch ‚Bewusstsein schaffen‘. Der Wald erfüllt viele elementare Funktionen wie die Reinigung der Luft, er kühlt sie, er ist Wasserspeicher, er produziert Sauerstoff, er ist ein großer Kohlenstoffspeicher und vor allem ist er wichtiger Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Er schenkt dem Menschen Erholung, Entspannung und Regeneration, was vor allem jetzt zu Zeiten von Corona intensiv genutzt wird. Der Wald ist eine kostbare natürliche Ressource zum Krafttanken und Abschalten. Wir brauchen unsere Wälder. Deswegen möchten wir den Tag der Sommersonnenwende zu einem Tag des Waldbadens an unterschiedlichen Plätzen in Deutschland machen.

Gemeinsam verbringen wir Zeit im Wald, zeigen unsere Verbundenheit mit ihm und eine Verbundenheit mit allen, die in und mit der Natur arbeiten.“

Am längsten Tag des Jahres werden dazu bundesweit Veranstaltungen angeboten. Die Teilnahmegebühr beträgt ab 25 Euro, die als Spende komplett Naturschutzprojekten der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald zugutekommen. Wer dabei sein und diesen Tag mit neuen und überraschenden Erfahrungen und Erlebnissen verbinden möchte, meldet sich bei Delia Jenicke-Lorenzen an. Zusammen mit Anja Teufel bietet sie ein Schnupper-Waldbaden von 15–18 Uhr in der Nähe von Flintbek an.

Wer Waldbaden an welchen Orten in Deutschland anbietet, ist auf www.deutschland-geht-waldbaden.de aufgeführt.

Anmeldung für das Waldbaden bei Flintbek:
21.06.2021, 15–18 Uhr. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Delia Jenicke-Lorenzen
www.waldbaden-ostsee.de
delia@waldbaden-ostsee.de
Tel.: 0173-6083850

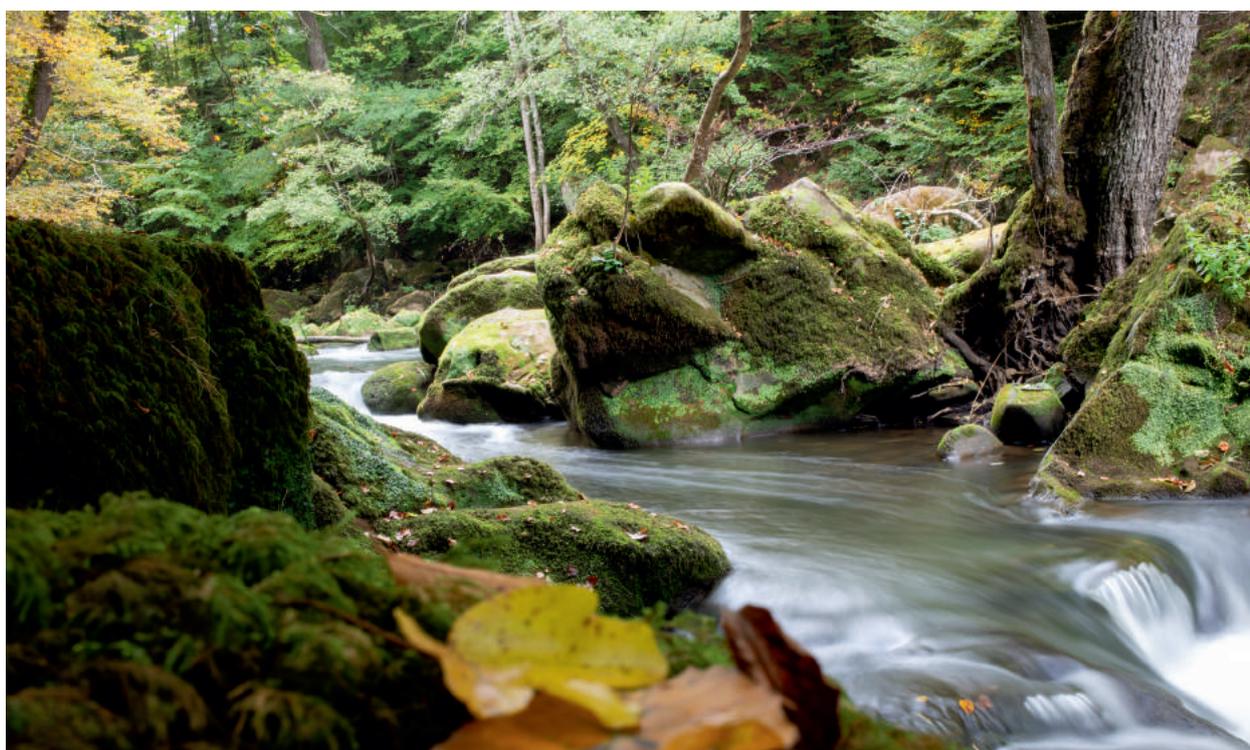


Foto: Akka Olthoff

Der Wald ist eine vielfältige Ressource.