

Waldbaden

mit Sehnsucht Wald

Planungshilfe – Info's, Ablauf und Kosten



Angebot für Gruppen (keine Einzelbuchung)

Ort: nach Vereinbarung in Eurer Nähe

Termin: nach Vereinbarung

Dauer: ca. 3 Stunden (zzgl. optionaler Bausteine)

Anzahl Teilnehmer*innen: 5-12 Personen

Alter 12-99 Jahre

Pauschalpreis pro Gruppe:
EUR 255,-



Warum Waldbaden?



Waldbaden tut gut, weil der bewusste Aufenthalt im Wald Körper und Geist nachweislich entspannt. Die ruhige Atmosphäre, das Grün der Bäume, natürliche Geräusche und frische, sauerstoffreiche Luft senken Stresshormone, Blutdruck und Puls. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt, da Pflanzenstoffe wie Terpene positiv wirken. Waldbaden fördert Achtsamkeit, Konzentration und innere Ruhe, hilft beim Abschalten vom Alltag und kann Ängste sowie Erschöpfung lindern. Viele Menschen fühlen sich danach ausgeglichener, klarer im Denken und emotional stabiler.

Inhalt:

- Geführte Entdeckungsrouten durch den Wald
- Sinnes- und Naturerfahrungen (Klima, Boden, Pflanzenwelt, Tierspuren)
- Achtsamkeitsübungen und Naturmeditationen
- Leichte Bewegungsangebote
- Erklärungen zum Ökosystem Wald



Bausteine zum Angebot

Individuell zum Grundangebot zubuchbar

Baustein/Dauer	Beschreibung	Preis
Stockbrotbacken über der Feuerschale, ca. 45 min	Bereitstellung von Feuerschale, Teig, Stöcken, Brennmaterial, Feuerlöscher (nur bei niedriger Waldbrandgefahr umsetzbar!)	€ 45,-
Hängematten-Auszei, ca 1 h	In der bereitgestellten Hängematte können die Teilnehmer*innen aktiv zwischen bzw. nach den anderen Modulen entspannen,	EUR 7,50 pP*
Outdoor-Cooking, 1,5 h	Gemeinsam bereiten wir ein einfaches, gutes Mittagessen. Wenn es past, verwenden wir Kräuter und Pilze der Saison.	€ 20,- pP*
Camping-Toilette mit Zelt	Bereitstellung einer Camping-Toilette im blickdichten Toilettenzelt, Entsorgung	€ 25,- pP* pP = pro teilnehmender Person



Zu beachten, die Regeln

Damit das Waldbad ein Erfolg wird, sind folgende Dinge zu beachten:

Beachte die allgemeinen Waldgefahren!

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Der Aufenthalt im Wald ist mit typischen, nicht vollständig vermeidbaren Risiken verbunden, insbesondere durch unebenes Gelände, herabfallende Äste, witterungsbedingte Einflüsse sowie natürliche Gefahren.

Der Veranstalter haftet nur für Schäden, die auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen. Für einfache Fahrlässigkeit haftet der Veranstalter nur bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten und beschränkt auf den vorhersehbaren, typischen Schaden. Eine Haftung für Schäden, die durch die allgemeinen Gefahren des Waldes entstehen, ist ausgeschlossen.

Passende Bekleidung und Schuhwerk tragen!

Im Wald kann es mal schmutzig, kalt und nass werden. Dem Wetter angepasste Bekleidung, die auch mal schmutzig werden kann, ist geboten. Sehnsucht Wald haftet nicht für verschmutzte oder beschädigte Bekleidung.

Krankheiten/Allergien/Unterträglichkeiten

Von allen Teilnehmern*innen müssen relevante Krankheiten, Allergien und Unverträglichkeiten VORHER bekannt sein, die den Verlauf der Veranstaltung betreffen könnten.

Für den individuellen Sonnen- und Insektenschutz ist jeder selbst zuständig.

Wetter

Die Veranstaltung findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt. Nur bei Sturmwarnungen und Gewittervorhersage wird ein Ersatztermin vereinbart. Ändern sich die Wetterbedingungen während der Veranstaltung gravierend, entscheidet der Veranstaltungsleiter über einen möglichen Abbruch.

(Bitte die Stornoregelungen und ABB's auf www.sehnsucht-wald.de lesen!)



Ich bin Stefan Pruschwitz



Zertifizierter Waldachtsamkeitstrainer
Zertifizierter Waldpädagoge HessenForst

Natur-Resilienz-Trainer

Meditationscoach

seit 1997 Event- und Veranstaltungsmanager

Erfahrung aus über 200 Veranstaltungen seit 2019

Kontakt:

kontakt@sehnsucht-wald.de

Tel: +49 179 5319603

