


Wald erleben wirkt – nachweislich. 

Studien zeigen: Schon ein kurzer Aufenthalt hat eine stärkende Wirkung auf Körper & Geist.

Stresshormone wie Cortisol nehmen ab, Blutdruck und Puls sinken und das Immunsystem wird gestärkt.

Auch auf unsere seelische Verfassung hat die Waldatmosphäre eine positive Wirkung: sie beruhigt den Geist, hebt die Stimmung und reduziert Ängste.

Naturachtsamkeit kann dir zu mehr Resilienz und Balance im Alltag verhelfen.

„Knospen•Kraft“ lädt dich ein, diese Wirkung selbst zu erleben und deinem Nervensystem eine erholsame Pause zu gönnen.

Als zertifizierte Naturachtsamkeitstrainerin/ Waldbaden-Coach begleite ich dich mit inspirierenden Impulsen für deine Sinne. Du wirst den Frühling im Wald auf eine neue Art erleben und tief eintauchen in seine stärkende Kraft.

Kommst du mit in den Wald?



25. April 2026



10-13 Uhr



Treffpunkt: Parkplatz am Steinzeitpark Albersdorf (Süderstraße 47, 25767 Albersdorf)

Kosten: 30€



Melde dich gerne an unter:

huttenlocher@mailbox.org