

## Erstmaliges Waldbaden in Mutterstadt



„Waldbaden - ein wahrer Immun-Boost, entschleunigt und entspannt, ist Balsam für die Seele und lehrt uns Achtsamkeit“, erklärte Bea von Borcke bei der Begrüßung der sehr interessierten 14 Teilnehmer des ersten Waldbadens in Mutterstadt. Treffpunkt war das alte Forsthaus an der Walderholungsstätte. Japanische Wissenschaftler „erfanden“ das Waldbaden zum Innehalten im Hier und Jetzt, um die Hektik des Alltags abzubauen. Mit allen Sinnen werde der Wald, den man ohne vorheriges Ziel durchschlenderte, intensiv wahrgenommen. So werde der Körper effektiv stressbefreit. Auch der 3. Beigeordnete Hartmut Kegel begleitete die Gruppe, um neben den gesammelten Eindrücken evtl. anfallende Fragen über den 120 ha großen Erholungswald zu beantworten. 2,5 Stunden wurde so das Grün in einer neuen Wahrnehmung erkundet. Ein zweiter Termin soll folgen, da es fast doppelt so viele Anmeldungen gab. Durch die Corona-Regelungen durften leider nicht mehr Personen teilnehmen. Weitere Informationen unter [www.auszeitnatur.de](http://www.auszeitnatur.de).

(Amtsblatt vom 02. Juli 2020)

