



## Das Einatmen der Waldatmosphäre

09.05.2018 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Das Gleichstellungsbüro lädt zu zwei weiteren Veranstaltungen im Rahmen der Gesundheitsreihe „Waldbaden“ interessierte Frauen und Männer ein. Waldbaden ist in Japan bereits seit Jahrzehnten eine wissenschaftlich anerkannte Methode und wird von dortigen Ärzten erforscht und verordnet. Der Wald senkt den Blutdruck und Puls, stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Am Samstag, dem 26. Mai 2018, in der Zeit von 10:00 bis 16:00 Uhr leitet die Qigong-Übungsleiterin Birgit Schünemann-Homburg Qigong-Übungen in der Natur an. Die Teilnehmer\*innen werden einen Tag im Wald, auf Wiesen und an Gewässern des Meißner Vorlandes verbringen und Qigong kennenlernen und ausprobieren. Die Übungen dienen der Selbstregulation und sprechen die seelische Verfassung, die Körperorganisation und die Aktivitäten des „Alltagsgeistes“ an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen sind leicht und in jedem Alter auszuführen.

Treffpunkt ist das Jugenddorf Hoher Meißner. An Kosten entstehen 30,-- €. Anmeldungen nimmt das Gleichstellungsbüro bis zum 24. Mai 2018 entgegen.

Am Samstag, den 09. Juni 2018, findet in der Zeit von 14:00 bis 17:00 Uhr ein Baumspaziergang mit der Diplom-Biologin Felicia Molenkamp - ebenfalls auf dem Hohen Meißner - statt.

Bäume und alle anderen Pflanzen können zählen, verfügen über ein Gedächtnis und sind fähig, bei Bedarf ihre eigene Medizin herzustellen. Die Teilnehmer\*innen erfahren, auf welche Weise sie dies tun und erhalten viele weitere Informationen rund um die Fähigkeiten der Bäume.

Treffpunkt ist ebenfalls das Jugenddorf Hoher Meißner. An Kosten entstehen 10,00 €. Anmeldungen nimmt das Gleichstellungsbüro bis zum 07. Juni 2018 entgegen.

Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis  
Tel.: 05651 47413-40 oder 47413-41  
Email: [thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de](mailto:thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de)

[Download](#)

