



NaturZeit
Saar

Saarbrücken, 11.08.22

Pressemitteilung Ausstellung Wald-im-Puls

Interaktive Ausstellung „Wald-Im-Puls“

Waldatmosphäre bewusst erleben und etwas für die Gesundheit tun

In Zeiten einer raschen Technisierung und Digitalisierung, die uns Menschen fordert und in zu großer Intensität insbesondere die Gesundheit belastet, suchen immer mehr Menschen nach Ausgleich, Entspannung, Entschleunigung, Wohlfühlen, Zufriedenheit, Glück, Zukunft und Lösungen. Natur und insbesondere Wald ermöglichen uns, genau das (wieder-) zu entdecken und finden.

„Wald-im-Puls“ ist viel mehr als ein Spaziergang oder eine Wanderung. Neuere Studien zeigen, wie vielseitig Natur und Wald präventiv und therapeutisch auf unsere Gesundheit wirken. Genau diese Hintergründe und Zusammenhänge zeigt die Ausstellung in anschaulicher Weise. Farben, Düfte, Geräusche, Geschmack, Strukturen und Flächen werden erfahrbar gemacht. Wie entstehen sie? Wie wirken sie? Wie beeinflussen sie unser Immunsystem? Welche Zusammenhänge bestehen? - Nach dem Besuch der Ausstellung sehen Sie „Wald“ mit anderen Augen – versprochen.

Waldentdecker, Waldfreunde, Suchende, Neugierige sind herzlich willkommen. Gerne öffnen wir auch für Schulklassen, Gruppen oder Teams sowie Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen.

Die Ausstellung „Wald-im-Puls“ wurde mit viel Sachkunde von der Deutschen Akademie für Gesundheit und Waldbaden ins Leben gerufen und wird bundesweit gezeigt, zuletzt im „Haus der Nachhaltigkeit“ in Johanniskreuz, Rheinland-Pfalz. Fachkundige Natur-Resilienz-TrainerInnen der Akademie betreuen die Ausstellung und begleiten Sie auf Wunsch.

Eröffnung:

Sonntag, 11.09.22, 10 Uhr

mit kostenfreien Veranstaltungen

12 Uhr Waldbad – Shinrin Yoku für Erwachsene

14 Uhr Waldbad – Shinrin Yoku für Kinder in Begleitung
Erwachsener

16 Uhr Waldbad mit Hund (Jutta, Michael)

Treffpunkt: Altenkessler Wald, Friedhofsparkplatz



NaturZeit
Saar

Öffnungszeiten: Sonntage
02.10. und 09.10.: 10 – 16 Uhr
montags: 10 – 12 Uhr und 15 bis 17 Uhr
donnerstags: 15 bis 17 Uhr
Die Ausstellung ist kostenfrei zu besichtigen.
Letzter Tag ist der 21.10.22.

Außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung für:
Firmenteams, Gruppen, Vereine und Schulklassen

Ansprechpartner vor Ort sind

Jutta Eich, Mail: juttaeich@t-online.de, Tel.: 0178 8258766

Uwe Bernhardt, Mail: uwe.bernhardt.saar@t-online.de. Tel.: 0177 6875789

Informationen: <https://waldbaden-akademie.com/ausstellung-wald-im-puls/>

**Veranstaltungen mit Sondertarifen aus Anlass der Wald-im-Puls
Ausstellung**

Mi., 14.09.22,
10 – 12 Uhr

Natur-Resilienz-Training: „Ich beschreibe mein Ziel.“
Ort: Saarbrücken, Halde Grühlingsstrasse
Treffpunkt bei Anmeldung, Unkostenbeitrag: 7,50 €

Mi., 21.09.22
16 – 17:30 Uhr

Waldbaden – Shinrin Yoku für Erwachsene
Ort und Treffpunkt: Altenkessler Wald, Friedhofsparkplatz
Unkostenbeitrag: 7,50 €

Mi., 22.09.22,
10 – 12 Uhr

Natur-Resilienz-Training: „Selbst-wirksam-keit entwickeln“
Ort: Saarbrücken, Halde Grühlingsstrasse
Treffpunkt bei Anmeldung, Unkostenbeitrag: 7,50 €

Sa, 24.09.22
14 – 15:30 Uhr

Waldbaden – Shinrin Yoku für Erwachsene
Ort: Hotel Rabenhorst, Homburg mit anschließender
Einkehrmöglichkeit
Treffpunkt Parkplatz am Hotel Rabenhorst, Am Rabenhorst 1,
66424 Homburg, Unkostenbeitrag: 7,50 €

So, 25.09.22
11 – 12:30 Uhr

Waldbaden – Shinrin Yoku für Erwachsene
Ort: Hotel Rabenhorst, Homburg mit anschließender
Einkehrmöglichkeit
Treffpunkt Parkplatz am Hotel Rabenhorst, Am Rabenhorst 1,
66424 Homburg, Unkostenbeitrag: 7,50 €



NaturZeit
Saar

So, 02.10.22
11 – 12 Uhr

**Waldbaden- Shinrin Yoku mit Kindern in Begleitung
Erwachsener**

Ort: wird noch bekannt gegeben
Treffpunkt bei Anmeldung, Unkostenbeitrag: 7,50 €

Mi, 12.10.22
16 – 17 Uhr

**Waldbaden – Shinrin Yoku mit Kindern in Begleitung
Erwachsener**

Ort: wird noch bekannt gegeben
Treffpunkt bei Anmeldung, Unkostenbeitrag: 7,50 €

Sa, 15.10.22
9 – 16 Uhr

Lebenskraft stärken - Natur-Resilienz-Training

Ort: Hotel Rabenhorst, Homburg mit Einkehrmöglichkeit zu Kaffee und Kuchen ab 16 Uhr (nicht im Preis enthalten), Mittag mit eigener Lunchbox / Picknick
Treffpunkt Parkplatz am Hotel Rabenhorst, Am Rabenhorst 1, 66424 Homburg, Unkostenbeitrag: 69 €

Do, 20.10.22
15 – 17:15 Uhr

**Waldbaden – Shinrin Yoku für Kinder in Begleitung
Erwachsener**

Ort: VHS, Püttlingen, Ritterstrasse
Anmeldung über VHS Püttlingen

Fr, 21.10.22
16 – 18:15 Uhr

Waldbaden – Shinrin Yoku für Erwachsene

Ort: VHS, Püttlingen, Ritterstrasse
Anmeldung über VHS Püttlingen

Ausstellungsort:

Rathaus Altenkessel, Gerhardstrasse 7, 66126 Saarbrücken

Parkplätze: Rund ums Rathaus vorhanden