



---

## *Pressemitteilung der Gemeinde Egelsbach*

---

### **Waldbaden mit der vhs - Egelsbach**

Den Wald mit allen Sinnen zu erleben, Stress abbauen, den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken: Schon eine Runde durch den Park kann sich entspannend und wohltuend auswirken. Wer diese Erfahrung vor der eigenen Haustür machen möchte, den lädt die vhs-Egelsbach zusammen mit der Dozentin Nicole Kurpiela am Samstag, 28.06.25, 14 – 16 Uhr zu einem Waldbad in den Egelsbacher Wald ein.

Während eines langsamen Spaziergangs gehen die Teilnehmenden auf Tuchfühlung mit der Natur. Das Wechselspiel von Achtsamkeit und Sinneseindrücken dienen der tiefen Erholung von Körper, Geist und Seele.

Wenn Sie gemeinsam mit anderen in die Waldatmosphäre eintauchen und gemeinsam etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, können Sie sich bei der vhs Egelsbach per Telefon (06103-2027636) oder E-Mail [vhs@egelsbach.de](mailto:vhs@egelsbach.de) anmelden. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

10. Juni 2025