



Leidenschaft
fürs Leben.

Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19 | 98527 Suhl

T +49 3681 35 6530

F +49 3681 35 6533

krebsberatung.zs@srh.de

www.zentralklinikum-suhl.de

Körper und Geist in der Natur etwas Gutes tun

Waldbaden 2025



„Eintauchen in die Waldatmosphäre“

Der Begriff Waldbaden leitet sich von dem japanischen „Shinrin Yoku“ ab und bedeutet „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Beim Waldbaden geht es darum, sich mit allen Sinnen intensiv auf den Wald und die Waldatmosphäre einzulassen und während des achtsamen Aufenthalts in der Waldumgebung in nahen Kontakt mit der Natur zu kommen. Dies hat positive Effekte auf Körper, Geist und Seele. Um diese Effekte zu erzielen werden die Teilnehmer*innen einfühlsam angeleitet.

Vorbereitung

Die Teilnehmer*innen benötigen witterungsgerechte Kleidung, festes Schuhwerk und einen kleinen Rucksack mit einer Sitzunterlage, einer Trinkflasche und einem kleinen Snack.

Wir stellen sämtliche Materialien.

Unser Angebot ist durch Spenden möglich.

Termine 2025

Montag, 28. April 2025,

Dienstag, 14. Mai 2025,

Dienstag, 18. Juni 2025,

Dienstag, 27. August 2025,

Dienstag, 1. Oktober 2025,

Dienstag, 22. Oktober 2025

Jeweils 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Waldbaden dauert etwa 90 Minuten. Wir gehen gemeinsam und bleiben stets zusammen. Das Waldbaden findet im nahen Waldgebiet hinter der Beratungsstelle statt.

Ort: SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl

Zertifiziertes Waldbaden mit Sabrina Lapp-Baumbach

Der Wald und die Natur in seiner Vielfalt und Schönheit begleiten mich schon mein ganzes Leben. Mein Name ist



Sabrina Lapp-Baumbach. Ich lebe mit meiner Familie in Ilmenau im Thüringer Wald und arbeite seit 18 Jahren als Sozialpädagogin. Seit Juli 2023 bin ich zertifizierte medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheitstrainerin.

Mit dieser Kombination von Abschlüssen bin ich berechtigt, das klassische Waldbaden anzuleiten und auch das medizinisch-therapeutische Waldbaden durchzuführen.

Ich freue mich auf Sie!

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei möglich. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um Ihre Voranmeldung unter T 03681 35-6530 oder krebsberatung.zs@srh.de

