

18.09.2019

### **Bergwaldprojekt-Waldbaden im Herbst im Stadtwald von Würzburg**

Dieses Jahr bietet das Bergwaldprojekt zum ersten Mal drei Termine zum Waldbaden im Herbst an. Der achtsame Aufenthalt im Wald fördert die körperliche Gesundheit und das geistige Wohlbefinden. Die vielfältigen Waldumgebungen und bioaktiven sekundären Pflanzenstoffe in der Waldluft stärken das menschliche Immunsystem messbar. Die positive Wirkung wird durch die innere Haltung, mit der wir dem Wald begegnen, beeinflusst.

Das Bergwaldprojekt möchte möglichst viele Menschen in den Wald bringen, um dessen vielfältige Funktionen direkt erfahrbar zu machen. Bei den Waldbadetagen erleben Sie den Wald als unseren natürlichen Lebensraum. Atmen Sie mit uns auf!

Die Veranstaltung beginnt jeweils um 13:00 Uhr am 19. Oktober 2019, 23. November 2019 und 7. Dezember 2019 und dauert ca. 3 ½ Stunden. Anmelden bitte über [info@bergwaldprojekt.de](mailto:info@bergwaldprojekt.de) oder telefonisch: 0931 - 452 62 61. Die Teilnahme ist kostenlos.

Facebook-Veranstaltung: [www.facebook.com/events/2387313768175435/](https://www.facebook.com/events/2387313768175435/).

### **Bergwaldprojekt e.V.**

Das Bergwaldprojekt e.V. mit Sitz in Würzburg führt deutschlandweit Einsatzwochen mit jährlich etwa 2.500 Teilnehmenden durch. 2019 finden 116 Projektwochen an 50 verschiedenen Standorten in ganz Deutschland statt. Ziele der Arbeitseinsätze sind, die vielfältigen Ökosysteme zu stabilisieren und zu erhalten, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Bedeutung und die Gefährdung unserer natürlichen Lebensgrundlagen bewusst zu machen und eine breite Öffentlichkeit für einen naturverträglichen Umgang mit den natürlichen Ressourcen zu bewegen. Der Verein finanziert sich größtenteils aus Spenden. Mehr Infos: [bergwaldprojekt.de](http://bergwaldprojekt.de).