



Waldbaden und Outdoor-Menü Samstag, den 18.04.2026

Herzliche Einladung zu einem gemeinsamen Waldbaden im Heilwald Bad Nauheim

Eine Zeit der Ruhe, der Achtsamkeit und der Begegnung mit Gottes Schöpfung. Waldbaden – ursprünglich aus Japan (Shinrin Yoku) – bedeutet, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Zeit, die Atmosphäre des Waldes wahrzunehmen: den Duft der Bäume, das Rascheln der Blätter, dem Brausen des Windes zu lauschen, Pflanzen und Blätter zu fühlen und über ihre Schönheit zu staunen.

Kleine, einfache Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen lassen uns zur Ruhe kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Ich biete das Waldbaden aus christlicher Perspektive an: kleine Impulse, Zeiten der Stille, Gebet und Segen laden dazu ein, die Natur, uns selbst und Gottes Nähe zu entdecken.

Der Heilwald Bad Nauheim bietet für das Waldbaden mit verschiedenen Stationen, einem Waldbadezimmer und Hütten zum Ausruhen einen besonders geschützten und wohltuenden Rahmen (Wegstrecke ca. 3,5 km).

Im Anschluss an das Waldbaden werden wir zu einem nahegelegenen Grillplatz wandern. Dort erwartet uns ein weiterer Höhepunkt des Tages: ein 5-Gänge-Outdoor-Menü, zubereitet und serviert von Chef de Cuisine und Outdoor Experte Matthias Unshelm.

Nach dieser Stärkung wandern wir zurück zum Ausgangspunkt am Parkplatz oder zum Bahnhof Bad Nauheim (Wegstrecke gesamt ca. 10 km).

Leitung: Simone Boley
Diakonin, zertifizierte Waldbademeisterin
www.caminando-unterwegs.de

Matthias Unshelm
Chef de Cuisine und Outdoor-Experte

Termin: Samstag, den 18.04.2026
9.30 Uhr – ca. 15.00 Uhr

Ort: Heilwald Bad Nauheim, Treffpunkt: Parkplatz
Dolce Hotel [Elvis-Presley-Platz 1, 61231 Bad Nauheim](#), Fußweg vom Bahnhof ca. 16 Min.

Kosten: € 30,00, Teilnehmenden-Beitrag, Apéritif,
5-Gänge Outdoor-Menü

Anmeldung: Bitte schriftliche Anmeldung per eE-Mail unter:
simone.boleyn@caminando-unterwegs.de
Anmeldeschluss ist der 12.04.2026

Bei Regen fällt diese Veranstaltung leider aus!

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl
9 Personen