

**Dienstags**  
**18:00 - 19:00 Uhr**

- 25.03.2025
- 8.4.2025
- 6.5.2025
- 3.6.2025
- 8.7.2025
- 19.8.2025
- 16.9.2025



€ 8,00 / Termin

# WALDBADEN

In Bochum-Linden

## Langsames und achtsames Gehen im Wald

- Die Natur aus einem anderem Blickwinkel wahrnehmen -

- Stärkt das Immunsystem
- Senkt den Blutdruck
- Wirkt sich positiv auf Angststörungen und Depressionen aus
- Senkt den Blutzuckerspiegel
- Reduziert Stress und Anspannung
- Verringert chronische Schmerzen
- Gesundheit steigert das Wohlbefinden

### Hast du Interesse,

das Abenteuer Natur in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter zu genießen?

Dann melde dich im Seniorenbüro Südwest (Bochum-Linden). **Tel.: 0234 588 68 555**

**Treffpunkt:** 10 Minuten vor Beginn am Parkplatz Lewackerstraße 181  
(Waldkindergarten Matschzwerge)

