

Waldbaden auf der Sophienhöhe

Die Sophienhöhe ist ein Weiler und damit ein Ortsteil der Kolpingstadt Kerpen. Der Weiler liegt oberhalb des Neffelbaches in einem schönen Naturraum der Bördenlandschaft. Eingebettet in ein Gelände mit Wald, Wiesen und Weiden liegt das Hotel Villa Sophienhöhe. Es ist der Mittelpunkt des „Campus Natura“.

Mächtige Baumgruppen prägen den Wald. Die älteste Eiche bereichert mit ihren über 300 Jahren und mit einem Stammumfang von 4,10 m die Waldstrukturen. Über achtzig Obstbäume, die jetzt mit ihrer Blütenpracht den Aufbruch der Natur demonstrieren, bereichern das ca. 6 ha große Gelände besonders.

Mit einer Imkerstation, verbunden mit einem Insektenschutzprogramm, schließt sich der Kreis mit der Obsternte im Herbst. Die Ergebnisse sind die hauseigenen Bioprodukte Honig und Apfelsaft.

In diesem Naturraum laden wir Sie ein zu einem geführten Waldbaden ein. Hierfür stehen:

Den Wald spüren – hören – sehen – riechen - tasten- betrachten und dabei das Herz beruhigen und die Seele weiten. Entschleunigung ist angesagt.

Frau Susanne Steinkuhl, Heilpraktikerin, wird Sie über eine ausgewählte Route führen. Ihre Tipps und Hinweise, siehe den Anhang, regen wir an zu beachten.

Zur Teilnahme bitten wir Sie um eine Anmeldung per Mail direkt bei Frau Steinkuhl: susanne@geistlichesheilen.de. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Hotelleitung

Praktische Tipps und Hinweise:

Das Waldbaden richtet sich an Erwachsene, sofern es keine für besondere Zielgruppen angekündigte Waldbadenveranstaltung ist. Für das Mitnehmen von Haustieren oder kleineren Kindern wäre eine andere Konzeption der Veranstaltung notwendig.

Bitte beachte, dass Du bei diesen Temperaturen durch das langsamere Gehen nicht so warm wirst, wie bei einem normalen Spaziergang oder einer Wanderung. Ziehe Dich wärmer an als Du es üblicherweise tun würdest, wenn Du nach draußen gehst.

Wichtig sind bequeme warme Schuhe; leider ist das Barfußgehen zurzeit nicht möglich.

Außerdem empfehle ich eine Regenjacke, sodass Du beide Hände frei haben wirst für ein natürliches Schwingen der Arme. Auch schränkt der Regenschirm den vollen Blick auf Bäume und Himmel ein.

Meiner Erfahrung nach ist ein kleiner Rucksack für all das, was Du für das Waldbaden brauchen wirst praktischer als eine Tasche.

Bringe für Deinen aufkommenden Hunger und Durst Snacks und Getränke selber mit.

Faltbare Sitzkissen sind eine hilfreiche Idee, um es sich im Wald bequemer zu machen und warm zu sitzen.

Sobald wir den Wald betreten, bitte ich alle das Mobiltelefon auszuschalten oder lautlos zu stellen. Anrufe oder Nachrichten können das besondere Erleben des Waldes für alle Teilnehmer empfindlich stören. Es ist auch eine Chance für Dich, einmal auf jegliche elektronische Kommunikation zu verzichten und Dich auf das zu konzentrieren, was sich unmittelbar vor Dir abspielt.

Sei bitte 15 Minuten vor Beginn der Veranstaltung am vereinbarten Treffpunkt, damit wir pünktlich losgehen können.

Susanne Steinkuhl

0 m

