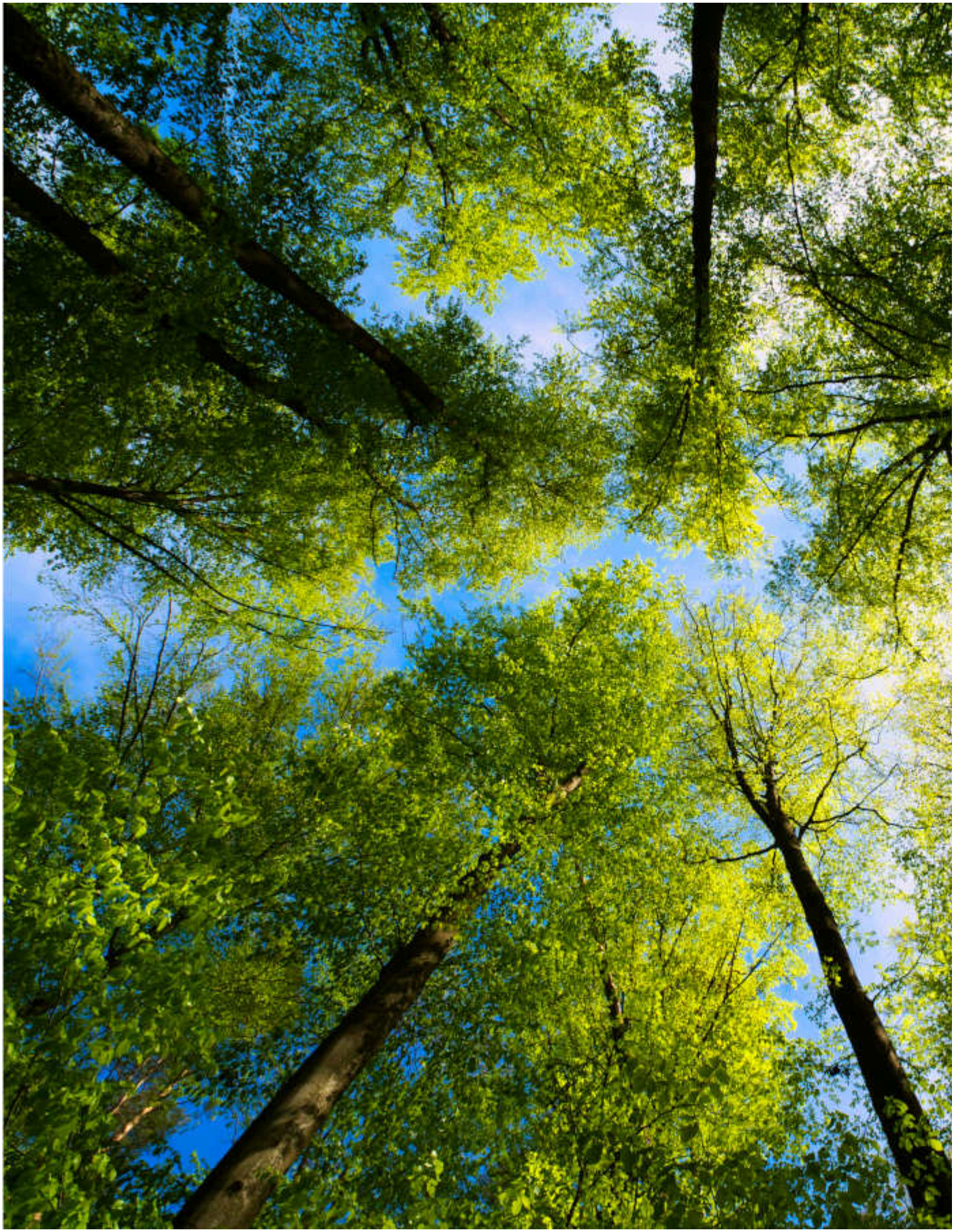
# Waldführungen mit Elementen des Waldbadens

*Von D.Staudt*

6. September 2022, 10:00

## Waldführungen



Waldführungen mit Elementen des Waldbadens
Regeneration und Entspannung für Krebserkrankte und Angehörige.

Selbst während einer schweren Krankheit können viele Menschen ihren Alltagsdruck kaum abschalten. Franca Silvestri nimmt Krebserkrankte und ihre Angehörigen mit zu einer Auszeit in den Troisdorfer Stadtwald. „Der Wald tut den Menschen gut“ weiß die Waldführerin. „Man muss sich nur ein wenig darauf einlassen.“ Auf diese Welt, die den Lärm der Zivilisation trotz Flughafennähe oder Autobahn filtert, in der das Licht bei schlechtem Wetter freundlicher und bei sengender Hitze so viel milder durch das Blätterdach fällt.

Kenntnisreich begleitet Franca Silvestri die Gruppen auf weichen Pfaden, erklärt „Buchen-Kindergärten“ und warum sich Baumkronen in großer Höhe zueinander beugen, als bildeten sie das Dach einer Kathedrale. Und mit jedem Aufenthalt, ja mit jedem Atemzug, so zitiert die Expertin wissenschaftliche Studien, nehmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Terpene auf, Dutzende Duftstoffe der Bäume, die Menschen über Lunge und Haut aufnehmen. Sie wirken auf die Stresswahrnehmung, ja sogar auf das Immunsystem.

Zu ihrem nächsten Kurs mit insgesamt vier aufeinander folgenden Waldführungen in Troisdorf lädt die Krebsberatung im Caritasverband Rhein-Sieg Krebsbetroffene und Angehörige ein: Start ist am 7. Oktober 2022, 10.30 bis 12.30 und jeweils an den darauffolgenden Freitagen zur gleichen Zeit. Die Teilnahme kostet nichts. Die Anmeldung ist per E-Mail oder telefonisch möglich (krebsberatung@caritas-rheinsieg.de/ 02241 1209 308)

Termine: freitags von 10.30 bis 12.30 Uhr

- 14.10.2022
- 21.10.2022
- 28.10.2022
- 04.11.2022 (Ausweichtermin, falls eine vorangegangene Führung zum Beispiel aufgrund Wetter abgesagt werden musste)

Hier geht es zum Download der Einladung (https://www.caritas-rheinsieg.de/export/sites/rhein-sieg-cv/.content/.galleries/downloads/Einladung_Waldspaziergang_nn.pdf)