



ODEN
WALD
KLUB
Dieburg e.V.

Waldbaden

Herbstzauber im Spessart

Durch Stille im Außen, Ruhe im Innern finden

mit Daniela Palombo von *erlebnis-waldbaden*
am Samstag, den 12.11.2022

DAS BESONDERE ANGEBOT DES OWK DIEBURG FÜR MITGLIEDER ZUM SONDERPREIS!

Auch in diesem Herbst laden wir wieder ein zu einer Waldbaden-Auszeit ein. Unter dem Motto: "**Durch Stille im Außen, Ruhe im Innern finden**" laden wir ein zum Waldbaden Herbstzauber im Spessart. Ein Ort, mitten im Wald, im schönen Dammbachtal lädt uns ein die kältere und dunklere Jahreszeit mit all ihren Farben, Tönen, Gerüchen . mit Achtsamkeit zu erkunden. Durch das Naturerleben mit allen Sinnen, können wir den Alltag für ein paar Stunden hinter uns lassen und zu innerer Ruhe finden.



Abschalten und für nachhaltige Erholung sorgen fällt dir gerade schwer .. die Hektik, die sich häufig zum Jahresende ankündigt stresst dich bereits .. persönliche oder berufliche Belastungen liegen schwer auf deinen Schultern . all dem lässt sich im Herbst besonders gut begegnen. Die Natur ist im Umbruch, blüht noch einmal richtig auf, macht sich bereit und schafft Raum für Neues. Ein gutes Vorbild, um leichter und gelassener mit unseren Alltagsorgen und Stressoren umzugehen.

Wir starten das gemeinsame Waldbaden mit einer wärmenden Tasse Tee an unserem ruhigen Ausgangsort, dem Waldhotel Heppe im Dammbachtal (im Preis enthalten). Nach dem Waldbaden werden wir noch gemeinsam dort einkehren.
[Wald Hotel Heppe - nachhaltig im Spessart mit Schwimmbad](#)

Unsere Dozentin, Daniela Palombo von *erlebnis-waldbaden Rhein-Main*, weiß um die Belastungen im immer schneller werdenden Alltag; sie bietet Impulse, Ideen und Übungen, um sich immer wieder selbst aus dem Alltagskarussell herauszuholen. Vor

allem aber einmal die Möglichkeit, nichts zu müssen und in eine wohltuende Langsamkeit zu gelangen.

Weitere Informationen zum Angebot unter:

<https://erlebnis-waldbaden.de/waldbaden-herbstzauber-im-spessart-mit-dem-owk-dieburg>

Bringe bitte mit ..

- dem Wetter angepasste Kleidung / Schuhe
- Regenjacke und/oder Schirm
- etwas zu trinken & einen Trinkbecher

Es wird hierbei **nicht um Strecke** gehen, sondern um **Entspannung und das Erleben im Wald**. Dieses Angebot ist nur für Erwachsene geeignet, daher ist die Anmeldung ab 18 Jahren möglich.

Wir fahren gemeinsam mit organisierten Privat PKW zum Ausgangspunkt Waldhotel Heppe

Abfahrt: **Samstag, 12.11.2022, 09:00 Uhr**
Treffpunkt am Campus Dieburg, Hohe Straße 13. Dieburg

Dauer Waldbaden : **4 Stunden Waldbaden 10 – 14 Uhr**

Rückkehr in Dieburg: **gegen 16 Uhr**

Kosten: **Waldbaden: Mitglieder 10 Euro / Gäste 20 Euro**

Kosten Mitfahrt: **9 Euro**

Es besteht die Möglichkeit der eigenen Anreise. In diesem Fall ist der Treffpunkt um 10 Uhr am Waldhotel Heppe in 63874 Dammbach.

Wer gerne bargeldlos bezahlen möchte, biete ich mit paypal-App vor Ort an. Barzahlung ist natürlich weiterhin möglich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Schnell sein lohnt sich!

Anmeldungen bitte bis Donnerstag, den 10.11.2022 an:

Simone März: simone.maerz@owkdieburg.de, Tel.: 0171/5346651 (ab 18 Uhr) oder per WhatsApp jederzeit.

Achtung, vom 22. bis 30.10. ist die Anmeldung nur per e-mail oder WhatsApp möglich, da ich mich im außereuropäischen Ausland aufhalte.

ICH FREUE MICH AUF EIN TOLLES WALDERLEBNIS MIT EUCH UND DANIELA!