

## PRESSEMITTEILUNG

### **Achtsam durch den Kronberger Wald**

Internationaler Frauentreff lädt für den 2. September zu Geh-Meditation ein

Raus aus dem Alltag, hinein in die Natur: Der Internationale Frauentreff in Kronberg lädt interessierte Frauen zu einem besonderen Waldgang ein. Unter der Leitung von Yvonne Erber, Gründerin von „Lebenswegzeiten“, geht es um eine bewusste Auszeit mit Bewegung, Stille und Achtsamkeit.

Treffpunkt ist am Mittwoch, 2. September 2026, um 13 Uhr vor dem Café Kollektiv, Adlerstraße 2 in Kronberg.

Eingeladen sind alle interessierten Frauen – unabhängig davon, ob sie bereits Teilnehmerinnen des Internationalen Frauentreffs sind oder den Treff noch nicht kennen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Im Mittelpunkt steht die GO-SILENT Meditation. Beim achtsamen Gehen wechseln sich stille Meditationssequenzen im Kronberger Wald ab. Waldbaden- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Impulse aus dem Naturcoaching unterstützen dabei, loszulassen, neue Perspektiven zu gewinnen und die eigene innere Balance zu stärken. Die Natur wird dabei zum Spiegel persönlicher Ressourcen und eröffnet Raum für Klarheit, Selbstfürsorge und neue Kraft.

Der achtsame Waldgang verbindet Bewegung, Stille und die Kraft des Waldes zu einer wohltuenden Auszeit. Es geht darum, zu entschleunigen und wieder bewusster mit sich selbst in Verbindung zu kommen.

Dieses Angebot wird von der städtischen Gleichstellungsstelle gefördert.

**Ihr Ansprechpartner bei Fragen:**

Stefan Jung  
Stabsstelle 03 - Referent der Dezernenten, Presse  
Telefon: 06173 703 1020  
[presse@Kronberg.de](mailto:presse@Kronberg.de)