WALLFAHRTSSTADT
KEVELAER

Der Bürgermeister
Peter-Plümpe-Platz 12
47623 Kevelaer
T 02832 122-991
F 02832 122-989
tourismus@kevelaer.de
www.kevelaer-marketing.de

Presse-Information 081.2026

Herbstliche Auszeit für Körper und Seele

Waldatmen im Altwettener Busch im Rahmen des Vitalprogramms

Kevelaer. Bewusst atmen, zur Ruhe kommen und die Natur mit allen Sinnen erleben. Am 19. September 2026 lädt das Kevelaer Marketing im Rahmen des Vitalprogramms zu einer besonderen Auszeit im Grünen ein, denn der Wald bietet zu jeder Jahreszeit besondere Momente der Ruhe und Erholung. Beim Waldatmen steht an diesem Tag die wohltuende Wirkung des Waldes im Mittelpunkt. Von 14 bis 16 Uhr können die Teilnehmenden im Altwettener Busch sommerliche Frische, gesunde Waldluft und natürliche Düfte bewusst wahrnehmen, den Kopf frei bekommen und neue Kraft tanken.

Mit allen Sinnen durch den Wald

Welche Pflanzen und Bäume wachsen hier? Welche Rolle spielen die Tiere im Wald? Und was macht einen Aufenthalt im Grünen so wohltuend für Körper und Geist? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die Kräuterexpertin und integrative Waldtherapeutin Ute Stehlmann während des zweistündigen Aufenthalts. Mit ihrem umfassenden Wissen über Pflanzen, Bäume, Tiere und den Wald im Allgemeinen verbindet sie naturkundliche Einblicke mit bewussten Atem- und Entspannungsübungen. So entsteht eine kurze Auszeit

vom Alltag, bei der nicht nur die Umgebung, sondern auch die eigene Wahrnehmung im Mittelpunkt steht.

Natur erleben und Neues entdecken

„Beim Waldatmen geht es darum, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Die Düfte, Geräusche und die frische Waldluft können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen“, erklärt Daniela Cox, Wirtschaftsförderin und Leiterin vom Kevelaer Marketing. Neben Atem- und kleinen Entspannungsübungen hält das Waldatmen auch die ein oder andere Überraschung bereit. Eine kreative Auszeit kann ebenso Bestandteil des Erlebnisses sein wie eine kleine Kostprobe des Waldes. Das Angebot ist eine Kooperation vom Kevelaer Marketing mit dem „Kneipp-Verein Gelderland e.V.“ – Treffpunkt ist der Wanderparkplatz am Altwettener Weg (K33). Für die Anreise empfiehlt sich das Fahrrad, sodass bereits der Weg in den Wald Teil der bewussten Auszeit werden kann.

Jetzt Tickets sichern

Tickets für das Waldatmen sind im Vorverkauf im Ticketshop sowie in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob erhältlich und kosten 3 Euro pro Person. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Voranmeldung ist daher erforderlich. Weitere Informationen sind auf der Website www.kevelaer-marketing.de, in der Tourist Information im Solegarten St. Jakob oder telefonisch unter 02832 122-991 erhältlich.

Bildunterschriften und Nachweise:

1. 081.2026 PI Vitalprogramm Waldatmen, © Wallfahrtsstadt Kevelaer

   Unterwegs beim Waldatmen warten viele versteckte Details auf die Teilnehmenden.

2.178 Zeichen (ohne Leerzeichen)