



Bund für Umwelt und
Naturschutz Deutschland e.V.

Ortsverband Hofheim am
Taunus
Mammolshainer Weg 5
65719 Hofheim am Taunus
Tel. 0176 – 10 44 9334

info@bund-hofheim.de
www.bund-hofheim.de

Vorstand:
Markus Hartel
Tanja Lindenthal
Jasmin Neelmeier-Sangnier

PRESSEMITTEILUNG

18. Februar 2026

BUND Hofheim am Taunus
Tel.: 0176 – 10 44 9334
info@bund-hofheim.de

Veranstaltung: Waldbaden am 14. März im Stadtwald Hofheim

BUND Hofheim lädt ein zum Waldbaden im Stadtwald in Hofheim-Lorsbach

Hofheim am Taunus, 18.02.2026 - Der BUND Ortsverband Hofheim lädt am Samstag, 14. März, um 11.00 Uhr zum Waldbaden mit Annette Bernjus ein. Im Rahmen der Initiative „Mehr Wald wagen“ veranstaltet die Hofheimer Ortsgruppe des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) eine Reihe von öffentlichen Veranstaltungen, die für die Schutzwürdigkeit des Hofheimer Stadtwaldes einstehen.

Wald ist so viel mehr als ein bloßer Holzlieferant. Er bietet den Menschen Erholung, Entspannung und Gesundheit. Dies können alle Hofheimer Bürgerinnen und Bürger am Samstag, 14.03.2026 um 11.00 Uhr von der erfahrenen Waldbadetrainerin Annette Bernjus erfahren. In Kooperation mit dem BUND Hofheim lädt sie zu einem besonderen Waldbad ein – ganz im Zeichen des Frühlingserwachens.

Beim Waldbaden verbinden sich die Menschen bewusst und achtsam mit der Natur. Durch einfache Sinnes- und Achtsamkeitsübungen kommen sie zur Ruhe, entschleunigen vom Alltag und stärken Körper und Seele. Die natürlichen Duftstoffe des Waldes (Terpene) wirken entspannend, stressmindernd und stimmungsaufhellend.

Annette Bernjus ist Tai Chi Chuan-Lehrerin und hat Ausbildungen in Entspannung, Meditation und zur Stress- und Burnout-Coachin gemacht. Sie ist Natur-, Umwelt- und Kräuterpädagogin. „Ich will meine Erfahrungen gerne an Menschen weitergeben, die ‚nur‘ einfach entspannen möchten oder die ganz bewusst einen Weg in ein Leben in Balance suchen, oft nachdem sie die negativen Seiten des Stresses an sich selbst kennengelernt haben“ sagt sie.

Shinrin Yoku ist eine japanische Praxis, die das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes beschreibt. Der Begriff bedeutet wörtlich „Baden in der Waldluft“ (shinrin = Wald, yoku = Bad).

Diese Praxis ist mehr als nur ein Spaziergang im Wald: Es geht darum, die Sinne achtsam zu öffnen, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und sich bewusst Zeit zu nehmen, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Dabei werden alle Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und manchmal auch Schmecken – aktiviert, um eine tiefe Verbindung zur Natur herzustellen.

Jasmin Neelmeier-Sangnier, Sprecherin des Hofheimer BUND Ortsverbands, freut sich: „Ich finde es ist sehr gut, dass der Hofheimer Stadtwald auf diese Weise mit seinen Aspekten Gesundheit und Entspannung in Verbindung gebracht wird“.

Wer sich über die Angebote von Annette Bernjus näher informieren möchte, kann dies unter dem folgenden Link tun: <https://www.waldbaden.com>

Eine Anmeldung ist aufgrund der Begrenzung der Teilnehmerzahl erforderlich. Bitte per E-Mail anmelden an: info@bund-hofheim.de.

Beginn: 11.00 Uhr

Treffpunkt: Evangelische Kirche Lorsbach (Kirchstraße 8, Hofheim-Lorsbach)

Dauer: bis ca. 13.30 Uhr

Was ist mitzubringen:

- Warme Kleidung, am besten im Zwiebelprinzip, da man sehr langsam unterwegs ist, stehenbleibt, sich auch hinsetzt
- Ans Wetter angepasste Kleidung (Regen- oder Sonnenschutz)
- Gerne ein Insektenspray oder ein Anti-Zeckenmittel
- Ein Sitzkissen (wenn vorhanden)
- Gutes Schuhwerk, da die Wege auch mal eher Waldpfade sind
- Etwas zu trinken (und evtl. ein kleiner Snack)

Was ist wegzulassen?

- Smartphone (zumindest sollte es auf Flugmodus stehen)
- Uhr
- Zigaretten (im Wald besteht striktes Rauchverbot!)
- Parfum (das im Wald viel gerochen und bewusste "Riechübungen" gemacht werden, ist es hinderlich, wenn jemand aus der Gruppe stark parfümiert ist)

Annette Bernjus, geboren 1961, machte eine Lehre als Bankkauffrau und arbeitete zunächst bei der Landesbank Hessen. 1998 begann ihr zweiter beruflicher Weg mit einer Ausbildung in der Kampf- und Bewegungskunst Taijiquan (auch bekannt unter dem Namen Tai Chi Chuan). Es folgten Ausbildungen zur Entspannungspädagogin, Meditationslehrerin und zur Stress- und Burnout-Coachin. Im Jahr 2015 lernte sie

das Waldbaden kennen. Im Jahr 2018 veröffentlichte sie im mvg-Verlag ihr Buch „Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken“. Im selben Jahr gründete sie die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, im Jahr 2021 das Forum für Waldbaden und Naturerleben. Sie hat zwei erwachsene Töchter und lebt mit ihrem Mann in Hofheim am Taunus.

Fotoauswahl: Download-Link (gültig bis 21.02.2026): <https://we.tl/t-3YstkDCxSw>

Bei Veröffentlichung bitte Fotograf vermerken. Danke!



Kontakt:

Tanja Lindenthal

Vorstandsmitglied BUND Hofheim am Taunus

Tel.: 0176 – 10 44 9334

E-Mail: info@BUND-Hofheim.de

Hrsg.: BUND Hofheim am Taunus, Tanja Lindenthal (V.i.S.d.P.), Mammolshainer Weg 5, 65719 Hofheim am Taunus

Alle unsere Pressemitteilungen finden Sie unter www.BUND-Hofheim.de/service/meldungen/

Sollten Sie kein Interesse mehr an unseren Pressemitteilungen haben, teilen Sie uns dies bitte formlos per E-Mail an info@BUND-Hofheim.de mit.

Informationen zur Datenverarbeitung nach DSGVO finden Sie unter www.BUND-Hofheim.de/service/datenschutz/