

# Themenjahr Natur und Gesundheit

Oft wirkt die Natur wie ein Ausgleich zum hektischen Alltag. Frische Luft, das Rauschen der Blätter und das natürliche Licht stärken den Körper und beruhigen den Geist. Zeit im Grünen reduziert nachweislich Stress, stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung. Die Natur fördert die Gesundheit ganzheitlich - einfach, nachhaltig und für jeden zugänglich.

**Das Themenjahr lädt dazu ein, die Gesundheit ganzheitlich zu erleben:**

- Vortrag & Forum
- Yoga in der Natur
- Waldbaden
- Achtsamkeitswandern
- Kräuterwanderungen
- ... und vieles mehr



←  
Jetzt  
entdecken!

**Naturpark  
Kellerwald-Edersee**



**Nationalpark  
Kellerwald-Edersee**

