

## 16. Juli 26

### Geführter Waldspaziergang – Achtsamkeitsübungen beim Spaziergang durch den Grünwalder Forst

Die Teilnehmenden werden bei einem Spaziergang durch den Wald zu Atem- und Bewegungsübungen angeleitet. Im Vordergrund steht die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Umgebung. Neben dem Spaß und der Freude am Aufenthalt in der Natur, kommt es zu einer Entschleunigung des Alltags. Die Teilnehmenden erleben eine Auszeit, in der Stress abgebaut wird.



- Wann:** Donnerstag, 16.07.2026  
15:00 bis ca. 17:00 Uhr
- Ort:** Grünwalder Forst,  
Parkplatz am Mühlweg, 82041 Grünwald
- Kosten:** pro Person 5,- € - bitte passend mitbringen
- Dozentin:** Daniela Radke, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden und Demenzbegleiterin
- Anmeldung:** bis 09.07.26 unter 089/6605 9222 oder [kontakt@aglm.de](mailto:kontakt@aglm.de)

An- und Zugehörige können an der Veranstaltung gemeinsam mit dem Menschen mit Demenz teilnehmen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit genaueren Informationen zur Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Unterstützt durch:

Lions Club

München König-Otto



Alzheimer Gesellschaft  
Landkreis München e.V.  
Selbsthilfe Netzwerk Demenz

Gefördert durch



Landkreis  
München