

# Hinweise zum Waldbaden

Wir gehen eine leichte Strecke von circa 4 km.

## Essen und Trinken

Generell sollten ein Erfrischungsgetränk (Wasser, Tee, Schorle in Trinkflaschen) sowie ein kleiner Snack (Obst, Gemüse, Müsliriegel) immer mit dabei sein.

## Kleidung

Da Waldbaden auch bei „schlechtem“ Wetter stattfindet (außer bei Starkregen, Glatteis, starker Schneefall, Gewitter und Sturm) ist witterungsangepasste Kleidung z. B. Outdoor-Bekleidung zu empfehlen. Eine wasserdichte Regenjacke und/oder –hose und mehrere Lagen im Zwiebelschalenprinzip.

Im Sommer denken Sie bitte an Sonnenhut oder Kappe sowie Sonnenbrille, Sonnencreme und eventuell ein Mückenschutz.

Im Herbst/ Winter bieten Mütze, Schal und Handschuhe ausreichend Schutz gegen die Kälte. Denken Sie bitte an festes Schuhwerk oder Wanderschuhe.

## Erste Hilfe

Für Notfälle nehme ich stets eine kleine 1. Hilfe-Outdoor-Tasche sowie ein Handy mit.

# Rechtliche Hinweise

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Waldbaden

### § 4 Haftung

(1) Jede/r Teilnehmende trägt die volle Verantwortung für sich und seine/ihre Handlungen während der Waldbaden-Veranstaltungen. Er/sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter von allen Haftansprüchen frei.

(2) Jeder Teilnehmende ist für die Beaufsichtigung seines Privateigentums selbst verantwortlich.

(3) Bei den Veranstaltungen draußen gilt insbesondere:

Eine Haftung bei Unfällen oder sonstigen Schäden schließt die Kursleitung ausdrücklich aus. Die Teilnehmenden (TN) der Waldbaden-Gruppe nutzen den Wald/die Natur auf eigene Gefahr. Die TN sind für alle Handlungen selbst verantwortlich, und somit auch bei einem erlittenen Unfall. Dies trifft zu, wenn der Unfall einen unglücklichen Zufall darstellt, Folge von höherer Gewalt ist oder einzig Folge des unrichtigen Verhaltens der verunfallten Person und somit von ihr selber verschuldet ist.

Die TN müssen damit rechnen, dass die Begehbarkeit der Wege bei Nässe, Schnee und eventueller Eisglätte erschwert ist.

Die Tier- und Pflanzenwelt ist ausdrücklich zu schützen und Achtsamkeit in und mit der Natur ist oberstes Gebot. Abfall bitte unbedingt mitnehmen.

# Rechtliche Hinweise

## AGB für Waldbaden

(4) Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Waldbaden-Veranstaltungen kein Ersatz für medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlungen sind. Wer krank ist oder sich in Therapie befindet, muss rechtzeitig mit seinem Arzt und/oder Therapeuten und mit **mir (Veranstalterin)** klären, ob eine Teilnahme möglich ist.

### § 5 Absage durch die Veranstalterin bzw. Leiterin

Jede Veranstaltung kann aus wichtigem Grund abgesagt oder verschoben werden. Zu den wichtigen Gründen gehören insbesondere eine zu geringe Teilnehmerzahl, Krankheit der Leiterin oder Wetterverhältnisse, die die Veranstaltung zu gefährlich oder unmöglich machen. Eine Absage kann schriftlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Wetterbedingte Verschiebungen/Absagen von Veranstaltungen können sehr **kurzfristig** auch noch am Tag der Veranstaltung vorkommen. In diesem Fall werden alle TN telefonisch oder per Mail informiert.

**Bitte! vor Aufbruch** zum Treffpunkt die Mailboxen auf aktuelle Nachrichten der Leiterin kontrollieren.

Muss das Waldbaden während der bereits laufenden Veranstaltung aus wichtigem Grund abgebrochen werden (z.B. wegen Wetterumschwungs, Erkrankung eines Teilnehmers etc.), erfolgt keine Erstattung von Gebühren.

### § 6 Dauern der Veranstaltungen

Die auf der Website, in Werbemitteln oder in Anmeldebestätigungen angegebenen Dauern der Waldbaden Veranstaltungen sind Circa-Angaben. Sie können in Abhängigkeit von der Gruppengröße, dem Wetter oder anderer Gegebenheiten im Wald abweichen und länger oder kürzer sein. Hierdurch entstehen keinerlei Ansprüche der Teilnehmenden sowie keine Haftung des Veranstalters.

Es kann kein Schadenersatz von Seiten der Teilnehmenden geltend gemacht werden und es wird auch kein Ersatz bei kürzeren Dauern, als angegeben von Seiten des Veranstalters erstattet. **Es wird jedoch bei jeder Veranstaltung sehr viel Wert daraufgelegt, die angegebenen Dauern möglichst genau einzuhalten.** Cornelia Knösel, Kursleitung

