

Waldbaden. Eintauchen und Kraft tanken.

TERMINE 2022

Samstag	02.04.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	24.04.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag	14.05.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	29.05.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag	11.06.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	26.06.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag	09.07.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	24.07.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag	06.08.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	21.08.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag	10.09.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	25.09.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr
Samstag	08.10.2022	von 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag	23.10.2022	von 08.00 - 11.00 Uhr

Dauer der Waldbadetour: 3 Stunden

Preis: 30 Euro pro Person / 28 Euro ermäßigt mit der TreuchtlingenCard (Gästekarte)

Teilnehmerzahl: 4 bis max. 10 Personen

Bitte mitbringen: Getränk, wetterangepasste, warme mehrschichtige Kleidung inkl. Regenschutz und **feste Schuhe.**



TERMINE ONLINE AUF//
[tourismus-treuchtlingen.de/
waldbaden](https://tourismus-treuchtlingen.de/waldbaden)

BUCHUNG// per E-Mail an
tourismus@treuchtlingen.de
oder telefonisch 09142 9600 60

INFO & KONTAKT

KUR- UND TOURISTINFORMATION STADT TREUCHTLINGEN

Heinrich-Aurnhammer-Straße 3
91757 Treuchtlingen

T +49 (0) 9142 9600 60

E tourismus@treuchtlingen.de

 [tourismus-treuchtlingen.de](https://www.tourismus-treuchtlingen.de)

Stand: 02-2022
Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtum & Änderungen vorbehalten.
Fotos: ©Dietmar Dengler / Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

WALD GESUNDHEITS TRAINING

**WALDBADEN
IN TREUCHTLINGEN
MIT
ZERTIFIZIERTEN
WALDGESUNDHEITS-
TRAINERINNEN**



Die heilsame Wirkung des Waldes ist wissenschaftlich nachgewiesen. Eine Studie des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie der Ärztesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren, Kneippärztebund e.V., bescheinigte dem Waldbaden eine **antidepressive und stressreduzierende Wirkung.** Den Erholungszustand des Organismus unterstützen demnach auch die Botenstoffe der Bäume.



Wenn Du es eilig hast,
gehe langsam.

–
Lothar J. Seiwert



Heilsames Waldbad.

Die Landschaft rund um Treuchtlingen ist dicht bewaldet. Ideal, um darin einzutauchen und Kraft zu schöpfen. Waldbaden, die **japanischen Heiltherapie „Shinrin yoku“** bedeutet, ein wohliges „Vollbad“ in angenehmer Waldatmosphäre zu nehmen. Genüsslich gehen, schlendern, dabei tief ein- und ausatmen oder einfach an einem Stamm gelehnt im Moos sitzen: Beim Waldbaden erfahren Sie, die umliegende Natur bewusst wahrzunehmen.

Gemeinsame Übungen sorgen dafür, dass das Gedankenkarussell ruht - wichtig ist nur das Hier und Jetzt. Spüren Sie, wie der Atem frei wird, lernen Sie Ihre Sinne neu kennen und sich auf ureigene Fähigkeiten im Einklang mit der Natur zu besinnen. Der Wald als Lebensraum schenkt Ihnen Kraft, eine neue Integrität und Regeneration.

Spüren Sie die Kraft der Bäume - fest verwurzelt im Leben zu stehen - und gehen Sie mit Methoden zur Stressreduktion neu belebt nach Hause.



In Treuchtlingen sorgen die **zertifizierten Waldgesundheitstrainerinnen** Manu Rößler, Angelika Liefke und Heike Klischat-Loos dafür, dass die „Waldbadegäste“ mit gezielten Atemübungen und Meditationen zu sich selbst und zur Natur finden.

Teilnehmer der Kurse bekommen zudem Anleitungen, ihre Resilienz zu steigern - also auch zuhause Belastungen, Krisen und Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.

