Heilkraft aus dem Kurwald// Termine 2023

Sonntag	14.05.	14.00 - 17.00 Uhr	Heilkräuterwanderung
Sonntag	25.06.	14.00 - 17.00 Uhr	Heilkräuterwanderung
Sonntag	07.05.	14.00 – 17.00 Uhr	Waldyoga
Samstag	19.08.	14.00 – 17.00 Uhr	Waldyoga
Sonntag	11.06.	08.00 - 11.00 Uhr	Fußbad im Moos
Sonntag	09.07.	14.00 - 17.00 Uhr	Fußbad im Moos
Samstag	09.09.	14.00 - 17.00 Uhr	Fußbad im Moos
Samstag	15.04.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Sonntag	30.04.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Samstag	13.05.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Samstag	27.05.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Sonntag	04.06.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Samstag	24.06.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Samstag	01.07.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Sonntag	23.07.	08.00 - 11.00 Uhr	Waldbaden
Sonntag	06.08.	08.00 - 11.00 Uhr	Waldbaden
Sonntag	03.09.	08.00 - 11.00 Uhr	Waldbaden
Samstag	23.09.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden
Sonntag	01.10.	14.00 - 17.00 Uhr	Waldbaden

Veranstaltungsdauer// 3 Stunden
Preis pro Teilnehmer// 25,00 € / 10% Ermäßigung mit der TreuchtlingenCard (Gästekarte)

INFO & ONLINE-BUCHUNG AUF
tourismus-treuchtlingen.de/kurwaldangebote

Bei Sturm, Gewitter oder Starkregen entfallen die Veranstaltungen.

Fotos: Dietmar Denger, erlebe.bayern/Peter von Felbert, MillerFilm/Florian Dawel, pixabay.com, unsplash.com/Naira Babayan
Stand: 02-2023 // Alle Angaben ohne Gewähr. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

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

Wald Gesundheit
qualitätsgeprüft BAYERISCHER Heilbäder-Verband e.V.

//Fußbad im Moos

Bei diesem besonderen Erlebnis, geleitet von der Waldgesundheitstrainerin Manu Rößler, begegnen Sie dem Wald mit bloßen Füßen. Der Waldboden lädt mit seiner weichen, mitunter auch rauen und spröden Oberfläche zu wachen und sorgsamen Schritten über die Natur in ihrer ursprünglichsten Form ein.

Dabei steht der Genuss im Vordergrund: Gehen, schlendern oder einfach an einen Stamm gelehnt im Moos sitzen. Atmen Sie ein und beobachten Sie, was Sie umgibt: der Wind, der durch die Blätter weht, der weiche moosige Boden unter Ihren Füßen, die vielfältigen Geräusche und Düfte der Natur. Weit weg sind die Gedanken an den eigenen hektischen Alltag.

Spüren Sie die Kraft des Waldes und gehen Sie mit **Achtsamkeits - und Meditationsübungen zur Stress-reduktion** neu belebt nach Hause.

Zur Erfahrung der Geschmackssinne gibt es zum Abschluss einen kleinen **„Waldimbiss“.**

Bitte mitbringen:

- Getränk
- feste Schuhe
- lange Hose
- kleines Handtuch
- wetterangepasste, warme mehrschichtige Kleidung (inkl. Regenschutz)

TREFFPUNKT// Sportplatz Möhren (OT Treuchtlingen)

//Waldyoga und Naturerleben

Erfahren Sie den Zusammenhang von Mensch und Natur mithilfe von Yoga. Der Treuchtlinger Kurwald bietet herrliche Plätze, um Körper- und Konzentrations-übungen aus dem Yoga mit intensiver Naturwahrneh-mung zu praktizieren.

Die erfahrene Yogalehrerin und Naturparkführerin Angelika Liefke führt Sie zu bewussten Beobachtungen, wie beispielsweise von Licht- Schattenspielen zur Weite des Luftraumes oder aufstrebenden Elementen im Wald. Diese vollziehen Sie mit Yogaübungen nach und bilden reichhaltige Empfindungen im Inneren dazu aus.

Darum geht es beim Waldyoga: Sie erleben sich nicht mehr getrennt, sondern zunehmend als Teil der Natur. Die entstehende innere Ordnung und Ruhe sowie eine größere Nähe zum eigenen Körper fördern die Fähigkeit zur Resilienz im Alltag.

Beim abschließenden **„Waldimbiss“** werden die Aromen des Waldes geschmacklich erlebt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Die Veranstaltung findet nur bei **trockener Witterung** statt.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- Übungsmatte
- lange Hose
- wetterangepasste, warme mehrschichtige Kleidung

TREFFPUNKT// Sportplatz Möhren (OT Treuchtlingen)

TREUCHTLINGEN
LÄDT DICH AUF.

KURWALD ANGEBOTE 2023

IN TREUCHTLINGEN MIT AUSGEBILDETEN WALD-GESUNDHEITS-TRAINERINNEN

HEILSAM

Gesundheit aus dem Kurwald

Zum Baden lädt in der Kurstadt Treuchtlingen nicht nur das Heilwasser der Altmühltherme ein, sondern auch der vom Bayerischen Heilbäderverband e. V. **zertifizierte Kurwald.**

Sie möchten in Balance bleiben oder wieder ins Gleichgewicht kommen? Wir aktivieren für Sie die **Heilkräfte des Kurwaldes.** Das neue Präventiv-Programm heilsamer Kurwaldangebote umfasst dabei das Waldgesundheitstraining, gerne auch Waldbaden genannt, geführte Heilkräuterwanderungen, Fußbäder im Moos und Waldyoga.

FACHPERSONAL FÜR DIE GESUNDE WALDTHERAPIE//

Im Rahmen des Projektes „Wald und Gesundheit“ haben der Bayerische Heilbäderverband und der Lehrstuhl für „Public Health und Versorgungsforschung“ der Ludwig-Maximilians-Universität München mit Unterstützung des Bayerischen Wirtschaftsministeriums geeignete Waldstücke ausgewählt sowie Fachpersonal für medizinisch-therapeutische Kurse ausgebildet.

In Treuchtlingen leiten die ausgebildeten Waldgesundheitstrainerinnen **Manu Rößler**, **Angelika Liefke** und **Heike Klischat-Loos** die „Waldbadegäste“ an, wie sie mit den Kurwaldangeboten präventiv ihre Gesundheit fördern.

Kursteilnehmer bekommen zudem Resilienz steigernde Anleitungen, um auch zuhause Belastungen, Krisen und Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Wald Gesundheit

qualitätsgeprüft BAYERISCHER Heilbäder-Verband e.V.

//Waldbaden

In der japanischen Heiltherapie **„shinrin yoku“** bedeutet Waldbaden ein wohliges „Vollbad“ in angenehmer Waldatmosphäre zu nehmen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Meditation und Atemübungen inmitten von Bäumen das körperliche und geistige Wohlbefinden tatsächlich steigern. **Nachgewiesen ist die antidepressive und Stress reduzierende Wirkung. Die hohe Luftqualität des Waldes entlastet die Atemwege und verbessert Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD. Die Herz-Kreislauf-Gesundheit wird gestärkt, Schlafqualität sowie Schlafdauer verbessern sich.**

Gemeinsame Übungen in frischer Waldluft 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 besinnen Sie sich auf Ihre ureigenen Fähigkeiten im Einklang mit der Natur. Spüren Sie die Kraft der Bäume, fest verwurzelt im Leben zu stehen – und gehen Sie mit **Methoden zur Stressreduktion** neu belebt nach Hause.

Zur physischen Stärkung gibt es im Anschluss einen kleinen **„Waldimbiss“,** bei dem man den Wald auch schmecken kann.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- feste Schuhe
- lange Hose
- wetterangepasste, warme mehrschichtige Kleidung (inkl. Regenschutz)

TREFFPUNKT// Sportplatz Möhren (OT Treuchtlingen)

//Heilkräuterwanderung

Wer weiß schon, welche erstaunliche Heilwirkung in einem allgegenwärtigen Gänseblümchen steckt? Bei unseren Heilkräuterwanderungen laden wir Sie auf eine ebenso spannende wie faszinierende Reise in das Reich der wilden Pflanzen ein.

Die fachkundige Kräuterspezialistin, Heilpraktikerin und Waldgesundheitstrainerin Heike Klischat-Loos teilt gerne ihr Wissen über die frische, kostenlose **Medizin der Natur.**

Beim Spaziergang durch den Treuchtlinger Kurwald entdecken wir gemeinsam die **heilenden Kräfte der heimischen Pflanzen** und lernen dabei, wie man diese bestimmt und anwendet.

So bietet die Wanderung **Erholung und Wissenswertes** zugleich. Mit inbegriffen sind besondere Rezepte und Anleitungen für die Wildkräuterküche und Gesundheit – und natürlich eine kleine **Kräuterkostprobe.**

Bitte mitbringen:

- Getränk
- feste Schuhe
- lange Hose
- wetterangepasste, warme mehrschichtige Kleidung (inkl. Regenschutz)

TREFFPUNKT// Sportplatz Möhren (OT Treuchtlingen)