

# Kraftort Natur

## Kurse 2026

### // WALDYOGA & NATURERLEBEN

SA **16.05.** 14.00 - 17.00 Uhr  
SO **12.07.** 14.00 - 17.00 Uhr  
SO **09.08.** 14.00 - 17.00 Uhr

### // WALDBADEN IN HERAUSFORDERNDEN LEBENSITUATIONEN

SO **26.07.** 14.00 - 17.00 Uhr  
SA **15.08.** 14.00 - 17.00 Uhr  
SA **12.09.** 14.00 - 17.00 Uhr

### // HEILSAMES WALDBADEN

SO **21.06.** 14.00 - 17.00 Uhr  
SO **27.09.** 14.00 - 17.00 Uhr

### // HEILKRÄUTER-WANDERUNGEN

SO **03.05.** 14.00 - 17.00 Uhr Frühlingskräuter  
SO **14.06.** 14.00 - 17.00 Uhr Sommerkräuter  
SO **28.06.** 14.00 - 17.00 Uhr Sommerkräuter  
SO **06.09.** 14.00 - 17.00 Uhr Wildfrüchte

**KURSDAUER** // 3 Stunden

**PREIS** // 25 € pro Person

**ERMÄSSIGUNG** // 10% mit der TreuchtlingenCard

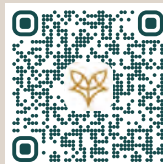
### TREFFPUNKTE //

Die Heilkräuter-Wanderungen finden in Gundelsheim statt. Treffpunkt: Bushaltestelle „Altes Feuerwehrhaus“, Dorfstraße 2

Alles andere: Wanderparkplatz „Hexentanzplatz“ Nagelberg, 91757 Treuchtlingen

Bei Sturm, Gewitter oder Starkregen entfallen die Veranstaltungen.

**INFO & TICKETS ONLINE IM**  
**shop.treuchtlingen.de/**  
**kraftort-natur.html**



### INFO & KONTAKT

#### KUR- UND TOURISTINFORMATION STADT TREUCHTLINGEN

Heinrich-Aurnhammer-Straße 3  
91757 Treuchtlingen

T +49 (0) 9142 9600 60  
E [tourismus@treuchtlingen.de](mailto:tourismus@treuchtlingen.de)

[tourismus-treuchtlingen.de](http://tourismus-treuchtlingen.de)



Fotos // erlebebayern/Peter von Felbert, Dietmar Denger, Foto Eisele, Pixabay.com  
Aufgabe: 2000 | Stand: 01-2026 // Alle Angaben ohne Gewähr. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier.



## //Waldyoga und Naturerleben

**Erfahren Sie den Zusammenhang von Mensch und Natur mithilfe von Yoga.** Der Wald rings um Treuchtlingen bietet herrliche Plätze, um Körper- und Konzentrationsübungen aus dem Yoga mit intensiver Naturwahrnehmung 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 „**Waldmenü**“ werden die Aromen des Waldes geschmacklich erlebt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Die Veranstaltung findet nur bei **trockener Witterung** statt.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- Übungsmatte
- kleines Handtuch
- evtl. lange Hose
- bequeme, wetterangepasste, mehrschichtige Kleidung

## //Heilsames 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, spüren Sie die Kraft der Natur – und gehen Sie mit **Methoden zur Stressreduktion** neu belebt nach Hause.

Zur physischen Stärkung gibt es im Anschluss ein kleines „**Waldmenü**“, bei dem man den Wald auch schmecken kann.

Bitte mitbringen:

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

KURSPROGRAMM  
2026 //



**TREUCHT  
LINGEN**  
LÄDT DICH AUF.



**KRAFTORT  
NATUR**





HEILSAM

# Neue Kraft aus der Natur

Sie möchten in Balance bleiben oder wieder ins Gleichgewicht kommen? Ob Urlauber, Kurgäste oder Gesundheitsinteressierte - die Kurse am **Kraftort Natur** stehen allen offen, die neue Energie schöpfen und präventiv ihre Gesundheit fördern wollen.

Entdecken Sie die **Heilkräfte der Natur**. Das Präventiv-Programm umfasst dabei geführte Heilkräuterwanderungen, Waldyoga & Naturerleben und heilsames Waldgesundheitstraining. **NEU IN ANGEBOT:** Waldbaden für Menschen, die sich in herausfordernden Lebenssituationen oder in einer Zeit des Wandels befinden.



## 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 zertifizierten Waldgesundheitstrainerinnen **Marina Allmannsberger**, **Heike Klischat-Loos** und **Angelika Liefke** in den Kursen an, wie sich mit den „Kraftort Natur“-Angeboten die Gesundheit präventiv fördern lässt.

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



## //Waldbaden in herausfordernden Lebenssituationen

### Die Natur stärkt, wenn das Leben sich wandelt.

Durch Abschied, Verlust oder einen neuen Lebensabschnitt kann der Wald zu einem **Ort des Trostes und der Stärkung** werden.

Beim **Waldbaden** entsteht Raum, um zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neuen Boden unter den Füßen zu finden. Die Natur lädt ein, still zu werden, Kraft zu schöpfen und sich wieder mit dem eigenen inneren Rhythmus zu verbinden. Es ist wichtig, Trauer nicht zu verschweigen. Nur wenn sie da sein darf, müssen sich Geist, Körper und Seele nicht verbiegen. Im achtsamen Kontakt mit der Natur kann die Trauer angenommen – und irgendwann auch wieder losgelassen werden.

Achtsame Impulse, sanfte Übungen und Momente der Stille unterstützen diesen Prozess. So kann Heilung geschehen – Schritt für Schritt, im Einklang mit dem, was gerade ist.

### Für alle, die sich in einer Zeit des Wandels befinden – nach Verlust, Trennung oder beim Beginn eines neuen Lebensabschnitts.

Bitte mitbringen:

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



## //Heilkräuterwanderung

### Wer weiß schon, welche erstaunliche Heilwirkung in einem allgegenwärtigen Gänseblümchen steckt?

Bei thematisch an die Jahreszeiten angepassten **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 Treuchtlinger Mischwälder und Wiesen 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 ein **Kräuterpicknick**.

Bitte mitbringen:

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