

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 LEBENSSITUATIONEN

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

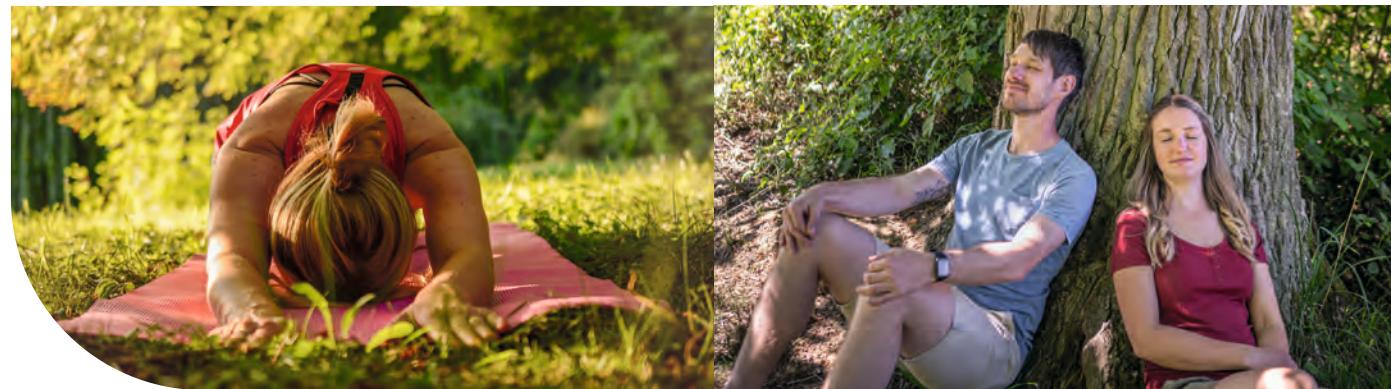
Bei Sturm, Gewitter oder Starkregen
entfallen die Veranstaltungen.

INFO & TICKETS ONLINE IM
[shop.treuchtlingen.de/
kraftort-natur.html](http://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
Globe tourismus-treuchtlingen.de



// 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

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

**KURSPROGRAMM
2026 //**

IN
TREUCHTLINGEN
MIT
ZERTIFIZIERTEN
WALD-
GESUNDHEITS-
TRAINERINNEN



**KRAFTORT
NATUR**



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)