

WILLKOMMEN IM  
VOLKACHER WALD



## KONTAKT

### FRAGEN & ANMELDUNG:

Team: 0160 96726273  
info@waldbaden-volkach.de  
www.waldbaden-volkach.de

### NICHTS MEHR VERPASSEN:

Folge uns bei  
Facebook & Instagram.



Termine, Preise & weitere  
Informationen findest du auf  
unserer Internetseite:



”  
**DER ATEM  
DER BÄUME  
SCHENKT UNS  
DAS LEBEN.**

ROSWITHA BLOCH

”  
**ICH GING IM WALDE  
SO FÜR MICH HIN,  
UND NICHTS ZU  
SUCHEN, DAS WAR  
MEIN SINN.  
- GOETHE**

Schon Johann Wolfgang von Goethe erkannte vor 200 Jahren die wohltuende Wirkung unseres Waldes. Inspiriert von den Kneipp-Kuren wurde dieses alte Wissen in den 80er Jahren von den Japanern eingehend untersucht, mit diversen Studien belegt und unter dem Namen „Shinrin-Yoku“ bekannt. Nun gelangt es wieder zurück zu uns nach Deutschland. Heute nennen wir es „Waldbaden“.

## AUF EINEN BLICK

### WALDBADEN FÜR ERWACHSENE:

- in Kleingruppen oder auch einzeln
- Wegstrecke: 1-2 km, ca. 2,5 Stunden
- Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Dich-Pfad Volkach, Erlachhof (schräg gegenüber Weingut „Zur Schwane“), 97332 Volkach

### WIR EMPFEHLEN:

- der Witterung entsprechende Kleidung (im Wald ist es immer etwas kühler)
- festes Schuhwerk, Sitzunterlage
- Getränk und eventuell kleinen Snack
- ggf. Rucksack und Mückenschutz
- kleines Handtuch (für Barfußläufer :-)
  
- individuelle Angebote auf Anfrage
- es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse und Fitness
- Vierbeiner bleiben bitte zu Hause
- Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung
- Gebühr wird vor Ort in bar eingesammelt

## WAS ERWARTET DICH BEIM WALDBADEN

Wir schlendern mit dir durch den Wald, in Ruhe, Stille & Langsamkeit. Dabei werden wir gemeinsam die kleinen Schönheiten des Waldes entdecken und dir Wissenswertes über den Wald erklären. Entsprechend der Jahreszeit stellen wir dir noch zusätzlich Pflanzen des Waldes vor.

Für dein Wohlbefinden leiten wir Stille- und Achtsamkeitsübungen an, sodass dein Körper & dein Geist in die Entspannung kommen & der Alltag „abfallen“ kann. Und natürlich atmen wir ganz bewusst die wohltuende, gute Waldluft ein.



## HEILQUELLE WALD...

- senkt Stresshormone und erhöht die Anzahl deiner Glückshormone,
- stärkt deine Abwehrkräfte und dein Immunsystem,
- ist wohltuend bei Atemproblemen,
- wirkt stabilisierend auf dein Herz- und Kreislaufsystem,
- trägt zur Normalisierung deines Blutzuckerspiegels bei,
- fördert dein seelisches Wohlbefinden,
- mildert sowohl Angstzustände als auch Depressionen,
- steigert deine Konzentration und Aufmerksamkeit,
- verbessert deine Schlafqualität ...

