

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:



”
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“.

”
DER ATEM
DER BÄUME
SCHENKT UNS
DAS LEBEN.

ROSWITHA BLOCH

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 ...

