



PRESSE INFO

Forst gegen Frust: Waldbaden erfrischt und mindert Stress

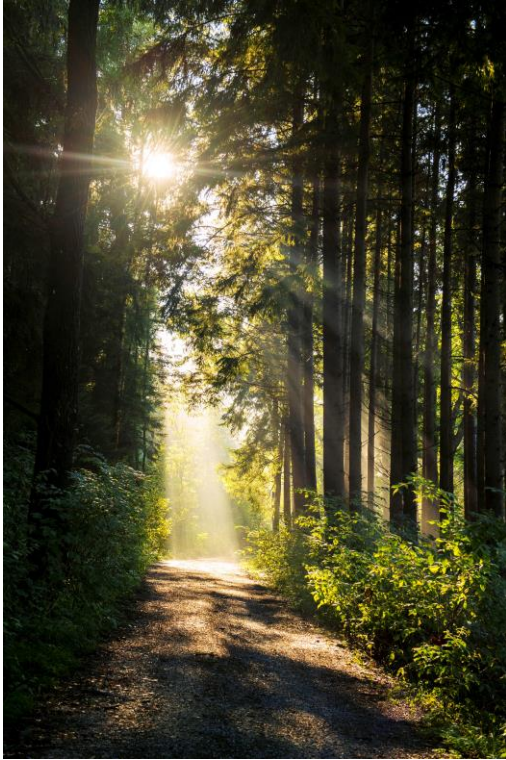
Neu in Bad Feilnbach: Heilwanderungen sollen Wirkung verstärken

Die Badehose kann man getrost zu Hause lassen: Beim sogenannten Waldbaden taucht man ein in das wohltuende Grün, genießt und entspannt. Im oberbayerischen Kur- und Naturheildorf Bad Feilnbach heißt es heuer Forst gegen Frust - In diesem Sommer steht Waldbaden neu auf der Tagesordnung. Im Rahmen von Heilwanderungen lernen die Teilnehmer einfache, aber sehr effektive Übungen, die gezielt auf die Umgebung im Wald abgestimmt sind und helfen sollen, deren positiven Wirkungen zu verstärken. „Wald tut uns allen gut“, erklärt Ute Preibisch, die bei der Gemeinde die Bereiche Kur- und Tourismus leitet. „Deshalb freut es uns sehr, diese aus Asien stammende Methode nun bei uns anwenden zu können.“ Shinrin Yoku kommt aus Japan und bedeutet "das Einatmen der Waldatmosphäre", kurz übersetzt "Waldbaden". Es meint das bewusste und tiefe Eintauchen in die Stimmung des Waldes mit allen Sinnen. Die Waldatmosphäre reduziere die Produktion von Stresshormonen und senke den Adrenalin Spiegel, erklären Experten. Positiv beeinflusst werde auch der Blutdruck, das Herz schlage ruhiger, der Körper entspanne sich. Den Wald als Therapie- und Gesundheitszentrum hat auch der Bayerische Heilbäder-Verband entdeckt und das Projekt „Wald und Gesundheit“ auf seine Fahnen geschrieben. 2,6 Millionen Hektar Wald in Bayern bieten dazu reichlich Gelegenheit.

In Bad Feilnbach wird die Waldbaden Heilwanderung an drei Terminen (13. Juli, 17. August und 6. September) angeboten. Preis: 19 Euro pro Person. Die leichte Wanderung, geleitet von Klaus Werbinek, Trainer für intuitive Natur Kommunikation, ist für jedermann geeignet.

Information: Kur- und Gästeinformation Bad Feilnbach, Tel.: 08066/88711, www.bad-feilnbach.de und www.gipflstuerma.de

Abdruck honorarfrei – Beleg erbeten



Allein unter Bäumen: Beim heilsamen Waldbaden verschwindet Stress wie von selbst, Entspannung und Wohlfühlen treten in den Vordergrund. @Fotografie Brigitte Stadler