



## WALDBADEN AUFTANKEN IN DER WALDWILDNIS

Wir sind seit vielen Jahrtausenden eng mit dem Wald verbunden. Seine gesundheitsfördernde Wirkung auf uns Menschen ist wissenschaftlich bereits gut belegt. Durch ausgewählte Achtsamkeits- und Selbsterfahrungsübungen wollen wir diese Wirkung erleben. Tanke mit uns in der Waldwildnis des Nationalpark Kalkalpen Körper, Geist und Seele auf.

Waldbaden - wenn die Seele baumeln darf!

Nach kurzer Begrüßung und Vorstellungsrunde starten wir mit einem Experiment zum Thema Prioritäten im Leben. Unser Nachdenken darüber reduziert die innere Geschwindigkeit, mit der wir meist unterwegs sind.

Diese Geschwindigkeitsreduktion gleich zu Beginn der gemeinsamen Stunden unterstützt somit auch das Eintauchen in eine etwas andere Nationalpark Führung, dem Waldbaden. „Ja, das was wir heute tun,“ erzähle ich meinen Teilnehmerinnen, „zahlt auf das Wichtigste in unserem Leben ein, auf unsere körperliche und geistige Gesundheit!“ Im Anschluss an diese grundsätzliche Ausrichtung sprechen wir darüber, was mit dem Begriff Waldbaden überhaupt gemeint sein könnte, z.B. „sich

selbst und den Wald, unterstützt durch Übungen, mit allen Sinnen wahrzunehmen“. Hilfreiche Haltungen sind „geistige und körperliche Präsenz“, die Natur verstärkt als „Mitwelt“ zu betrachten, ohne sie in den Vorder- oder Hintergrund zu rücken. Wie Pflanzen oder Tiere heißen und was sie in der Natur bewirken, ist beim „forest bathing“, so der englische Begriff für Waldbaden, nicht so wichtig.

Wir vereinbaren „Freiwilligkeit“, „Vertraulichkeit“, „Eigenverantwortung“, eine „STOP-Regel“ und dass wir möglichst „unplugged“ unterwegs sein wollen, also ohne Smartphone, Uhr und dergleichen. Das Zeitmanagement übernimmt der Ranger. Nach ersten Übungen sprechen wir über Phänomene wie Stärkung des Immunsystems, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Anti-Stress-Wirkung, Verminderung eines Gedankenkarussells, Entspannung für das Gehör und das auf die Psyche einzahlende „pure Glücksgefühl“, das bei Waldaufenthalten entstehen kann. Weitere Einladungen und kurze Gesprächsrunden wechseln sich ab, die unterschiedlichen Naturräume am gewählten Weg werden zu den Themen passend eingesetzt.





## KONTAKT

<b>Name</b>	Nationalpark Infostelle Windischgarsten
<b>Firma / Organisation / Verein</b>	Nationalpark O.ö. Kalkalpen Service GmbH
<b>PLZ</b>	4580
<b>Ort</b>	Windischgarsten
<b>Straße</b>	Bahnhofstraße 2
<b>Telefon</b>	07562 5266 17
<b>Email</b>	<a href="mailto:info-wdg@kalkalpen.at">info-wdg@kalkalpen.at</a>
<b>Web</b>	<a href="http://www.kalkalpen.at">www.kalkalpen.at</a>

## DETAILS & INFOS

<b>Termine 2024</b>	Di. 06.08 09:00-14:00 Sa. 31.08 09:00-14:00 Sa. 12.10 09:00-14:00  Individuelle Termine möglich!
<b>Preis</b>	Erwachsene 26.00 Euro (p.P.)
<b>Gruppenpreis</b>	Auf Anfrage
<b>Preis Zusatzinformation</b>	Nur für Erwachsene Book a Ranger: Halbtagestour bis zu 4 Stunden, Euro 210,- Ganztagestour, Euro 310,- Preis pro Gruppe (bis zu maximal 15 Personen)
<b>Ermäßigung</b>	Ermäßigung nicht möglich
<b>mind. / max. Teilnehmer</b>	10 / 15
<b>Treffpunkt</b>	4580 Windischgarsten, Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.
<b>Ausrüstung</b>	Sitzkissen oder Unterlagsmatte, je nach Temperatur eine Decke und warme Kleidung welche auch ein sitzendes Verweilen an einem Ort ermöglicht, Regenschutz, Jause, Getränk, Schreibzeug (Notizheft und Stift).
<b>Vermittler/innen</b>	Claus Lackerbauer Team Nationalpark-Kalkalpen
<b>Besonderer Hinweis</b>	Angebot nur für Erwachsene. Mit langsamem Gehen werden innerhalb von 4 Stunden ca. 100 Hm zurückgelegt - der Fokus liegt dabei auf den Übungen. <b>Dauer:</b> ca. 5 Stunden
<b>Einkehrtipps</b>	Villa Sonnwend National Park Lodge Web: <a href="http://www.villa-sonnwend.at">www.villa-sonnwend.at</a>

## Allgemeine Tipps

Nationalpark Panoramaturm Wurbauerkogel, Ausstellung "Faszination Fels"

Web: [www.kalkalpen.at/de/Besuchen\\_Erleben/Besucherzentren/Panoramaturm\\_Wurbauerkogel](http://www.kalkalpen.at/de/Besuchen_Erleben/Besucherzentren/Panoramaturm_Wurbauerkogel)

Nationalpark Erlebnisweg "Natur-Spuren"

Web: [wildniswandern.kalkalpen.at/de/tour/erlebniswege/erlebnisweg-natur-spuren-windischgarsten-/10108167/](http://wildniswandern.kalkalpen.at/de/tour/erlebniswege/erlebnisweg-natur-spuren-windischgarsten-/10108167/)

---

## Informationsbüro von NATURSCHAUSPIEL

Institut für Angewandte Umweltbildung,

Wieserfeldplatz 22, 4400 Steyr,

T 07252 / 811 99, [info@naturschauspiel.at](mailto:info@naturschauspiel.at)

[www.naturschauspiel.at](http://www.naturschauspiel.at)

[www.facebook.com/NATURSCHAUSPIEL.at](https://www.facebook.com/NATURSCHAUSPIEL.at)