

Waldbaden : In der Natur zur Ruhe kommen

Neues Angebot ab 2021 im „Lieblichen Taubertal“

Es duftet erdfrisch nach Moos, nach ätherischen Ölen aus Rinden und Blättern, das Klopfen eines Spechts hallt zwischen den Bäumen: Waldbaden öffnet alle Sinne. Auch in der Ferienlandschaft „Liebliches Taubertal“ ist diese präventive Entspannungstechnik für Gäste und Einheimische erlebbar.

„Im Wald zu sein, tut Körper und Seele gut – das spüren wir intuitiv“, so Landrat Reinhard Frank, Vorsitzender des Tourismusverbands „Liebliches Taubertal“. „Wer die Natur mit allen Sinnen genießt, gewinnt für ein paar Stunden Abstand zur Hektik des Alltags und kann abschalten.“

Die heilsame Wirkung des Waldes wird beim Waldbaden mit Meditationen, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen kombiniert. Es ist ein zeitgemäßer Weg zu entspannen und Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

"Waldbaden" ist dabei nicht mit "Wandern im Wald" gleichzusetzen, wenn auch einige Auswirkungen bereits durch den bloßen Aufenthalt in der Natur eintreten. Der Wald stellt gleichermaßen Therapie- und Gesundheitszentrum dar, wie auch einen Ort der Freude und der Inspiration. Den Wald und die Natur bewusst wahrzunehmen und sich für sie zu öffnen, bietet die Möglichkeit der Neu- und Umorientierung - und wirkt nachhaltig auf unser Leben.

Waldbaden entschleunigt und wirkt durch das bewusste Aufnehmen der Waldatmosphäre beruhigend auf Körper und Seele. In Japan wird Waldbaden schon seit den 1980er Jahren als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen und nicht nur zur Prävention eingesetzt, sondern bereits ärztlich angeordnet.

Medienkontakt: Tourismusverband „Liebliches Taubertal“, Gartenstraße 1,
97941 Tauberbischofsheim, Telefon: 09341/82-5806, Fax: 09341/82-5700,
E-Mail: touristik@liebliches-taubertal.de, Homepage: www.liebliches-taubertal.de

„Wir möchten den allgemeinen Trend, auch einmal innezuhalten, durchzuschauen und Kraft zu schöpfen, aufnehmen und hierzu das Angebot Waldbaden im ‚Lieblichen Taubertal‘ entwickeln“, erklärt Geschäftsführer Jochen Müssig vom Tourismusverband. Aus diesem Grund wurden in Zusammenarbeit mit der ‚Deutschen Akademie für Waldbaden‘ in Landau sieben zertifizierte Waldbadebegleiterinnen für das ‚Liebliche Taubertal‘ ausgebildet. Neben der theoretischen Wissensvermittlung über die Wirkung des Waldbadens und den rhetorischen Schulungen wurden dabei auch praktische Übungen im Wald vermittelt, welche die Waldbadebegleiterinnen an die Teilnehmenden weitergeben.

Das Waldbaden erweitert die Angebote des Tourismusverbands zum Thema ‚Wandern und Naturerlebnis‘. Der Tourismusverband ‚Liebliches Taubertal‘ setzt darauf, dass mit diesem Angebot zusätzliche Gäste für die Ferienlandschaft begeistert werden können.



*Waldbaden, ein neues Angebot im
„Lieblichen Taubertal“*

Foto: TLT / Peter Frischmuth

*Die Verwendung des Fotos ist nur honorarfrei im Zusammenhang mit dieser
Pressemitteilung und dem Copyrightthinweis „TLT/Peter Frischmuth“.*