

Langenried

Ihlingshof

WALD-BADEN

Beule

B308

Oberreute

#DURCHATMEN



SICH EINFACH MAL UNTER EINEN BAUM LEGEN

Passend gekleidet sein. Kleide dich locker und bequem der Witterung entsprechend. Festes Schuhwerk ist beim Waldbaden von Vorteil. Nimm gerne auch ein Getränk mit.

Ankommen. Mach bewusst dein Mobiltelefon aus. Lenke deine Aufmerksamkeit im Wald ganz gezielt auf deine eigenen Sinne. Spüre die angenehm kühle Atmosphäre, die reine Waldluft und die wunderbare Stille.

Achtsam sein. Geh langsam durch den Wald, bleib ab und zu stehen oder setze dich an einen Ort, der dir gefällt. Lehne dich an einen Baum oder lege dich einfach auf den weichen Waldboden. Schau dir die Farben der Bäume an. Atme tief ein. Höre mit geschlossenen Augen das Rauschen der Blätter und nimm bewusst die leisen Töne der Natur wahr. Rieche die duftenden Wildkräuter und berühre sanft die zarten Pflanzen und rauen Borken der Bäume.

#LOSLASSEN



WALDBADEN


KRAFT TANKEN IM WALD




#KRAFTTANKEN

WARUM UNS DER WALD SO GUT TUT

Der Wald – ein naturgegebener Kraftort, der zu jeder Jahreszeit voller Facetten steckt. Faszinierendes Licht, beruhigende Farben, entspannende Geräusche und würzige Gerüche. Der Wald lädt uns geradezu ein zum „Baden in der Waldluft“. Dank unserer Waldbesitzerfamilien, die ihre Wälder nachhaltig über Generationen hinweg pflegen und bewirtschaften, können wir beim sogenannten „Waldbaden“ durchatmen, loslassen und die wohltuende Wirkung des Waldes mit allen Sinnen erfassen. Der Wald verzaubert uns mit seinen reinigenden und heilenden



Kräften – und wirkt so wie Medizin auf Körper und Seele. Die Liste der positiven Effekte des Waldes auf unseren Körper ist lang. Probiere es daher selbst aus. Tu dir was Gutes und tauche ein in den Oberreuter Kraftort und spüre den Wald und die Natur mit allen Sinnen. Für ein besseres Wohlbefinden.



MEDIZIN PUR

Ein Aufenthalt in der Natur wirkt sich nachweislich positiv auf unsere Gesundheit aus. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen soll regelmäßiges Waldbaden ...

- ✓ ... den Blutdruck signifikant senken
- ✓ ... die Lungenkapazität erhöhen
- ✓ ... die Elastizität der Arterien verbessern
- ✓ ... die Ausschüttung von Stresshormonen verringern
- ✓ ... das Immunsystem stärken

WOHLTUENDE UND KRAFTSPENDENDE AUSZEIT

Waldbaden gibt uns die Erlaubnis, endlich mal herumtrödeln zu dürfen. Langsamkeit und Achtsamkeit werden dabei großgeschrieben. Beim Waldbaden tauchst du regelrecht in den Wald ein. Eintauchen bedeutet dabei, dass du sehr langsam unterwegs bist – du schlenderst. Immer wieder bleibst du stehen oder setzt dich hin, ruhst und rastest. Deine gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Wald – ganz im Augenblick, im Hier und Jetzt. Nimm dir Zeit für die vielen Sinneseindrücke.

Lausche dem plätschernden Bachlauf und den zwitschernden Vögeln und bestaune die alten und standfesten Bäume und kleinen Moosblüten. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Nutze deine Waldzeit als wertvolle Inspiration mit enormer Heilkraft. Ob im Alleingang oder als organisierte Führung – buchbar im Gästeamt Oberreute. Wohltuend ist Waldbaden allemal.



Oberreute
Luftkurort Ganz nah am Paradies



Ein ehrenamtliches Projekt des Arbeitskreises Tourismus Oberreute.

Freundlich unterstützt von der Gemeinde Oberreute, der Waldbesitzervereinigung Westallgäu e.V. und der Regionalentwicklung Westallgäu – Bayerischer Bodensee e.V.

Informationen zu aktuellen Terminen, Veranstaltungen und Führungen rund ums Waldbaden erhältst du im Gästeamt Oberreute.

Text/Gestaltung: Michaela Müller · www.mm29.de
Bilder: Amelie Breher · www.ameliebreher.com



Telefon +49 8387 1233 · gaesteamt@oberreute.de · www.oberreute.de