

Die heilende Kraft des Waldes

Aufenthalte im Wald fördern die Erholung und unsere Gesundheit

TRAGWEIN. Von Samstag, 25. Mai, bis Mittwoch, 29. Mai, zeigt „Doktor Wald“ Martin Spinka von der Mühlviertler Waldluft-Akademie den Teilnehmern in einem Seminar rund um das Tragweiner Bildungshaus Greisinghof die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes. Auf dem Programm stehen das Entdecken von Kraftplätzen, ein Kräuter-Workshop,

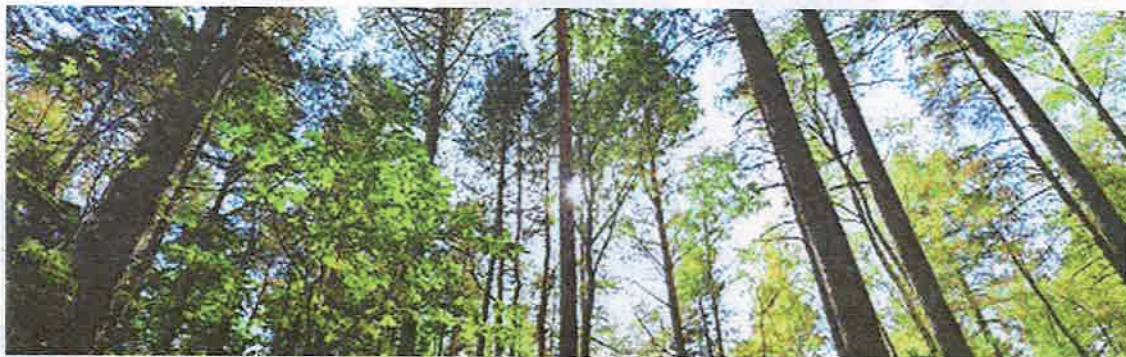
Wald-Yoga und „Wald-Qimnastik“, eine eigens für das Waldluftbad entwickelte Morgen-Gymnastik aus verschiedenen Yoga-Elementen.

„Waldluftbaden wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus“, weiß Allgemeinmediziner und Naturheilkundler Martin Spinka. „Schon vier Stunden pro Woche im Wald genügen, um den Schlaf und die Verdauung

zu verbessern und das Herz und die allgemeine Widerstandskraft zu stärken.“

Waldluft „schnuppern“

Wer das Waldluftbaden ausprobieren möchte, hat bei einem der Schnuppertage die Möglichkeit dazu. Der nächste Termin ist am Dienstag, 14. Mai, in Windhaag. Alle Termine und Anmeldung: waldluftbaden.at



Die Waldluft-Akademie lädt auch in diesem Jahr zum Erholen unter Bäumen ein. Auf dem Programm stehen ein Seminar in Tragwein und mehrere Schnuppertage.

Foto: OÖ Tourismus / Röbl