

Den Körper und Geist stärken

Das Mühlviertler Waldluftbaden verbindet Natur und Tradition, Gesundheit und Achtsamkeit.

BEZIRK. Michael Hartl ist ein „Waldluftbader“ der ersten Stunde. Mittlerweile gibt der diplomierte Waldluftbade-meister sein Wissen an andere weiter. „In die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes einzutauchen, stärkt den Kreislauf und die Abwehrkräfte“, sagt Hartl. „Es entlastet die Nerven und füllt den Körper mit frischer Energie.“

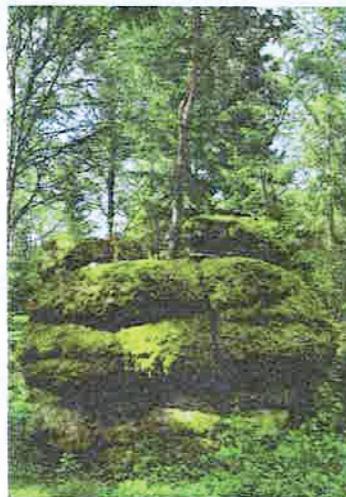
Einfach hineinschnuppern

Beim Waldluftbaden stehen verschiedene Angebote mit unterschiedlichen Themen zur Auswahl. Ein tolles Angebot für Interessierte ist der Wald-

luftbade-Schnuppertag. Jeden zweiten Dienstag im Monat findet dieser statt. Am Dienstag, 9. April, wird um 14 Uhr in Gutau, gestartet. Treffpunkt: Parkplatz Färbermuseum.

„Zeit im Wald tat mir gut“

Michael Hartl erfuhr von dem naturheilkundigen Ganzheitsmediziner Martin Spinka vom Waldluftbaden. „Er lud mich ein, als Proband dabei zu sein“, erzählt Hartl. „So habe ich mich über einen Zeitraum von neun Monaten jede Woche mindestens vier Stunden im Wald aufgehalten und merkte, wie gut es mir tat. Als Typ eines Diabetiker habe ich an eigenen Körper erfahren, wie sich der regelmäßige Waldaufenthalt positiv auf meine Gesundheit auswirkt.“ Hartl wollte seine positiven Erfahrungen mit seinen Mitmenschen teilen.



Am 9. April startet der erste Waldluftbade-Schnuppertag. Foto: TV

„Wir begleiten Leute dabei, die Kraft und Energie des Waldes für sich zu nutzen. Wir nutzen den Wald als Orte der Kraft, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken.“

Hartl übernahm außerdem die Leitung der Waldluft-Akademie. „Hier bieten wir eine Plattform als Netzwerk und Kooperation für Aus- und Weiterbildung, Angebotsentwicklung und sind Partner der einzelnen zertifizierten Waldluftbadege-meinden.“

WERBUNG

ZUR SACHE

Das Waldluftbade-Spezial mit Martin „Forest Doc“ Spinka findet von 25. bis 29. Mai im Bildungshaus Greisinghof in Tragwein statt. Nähere Infos: Tourismusverband Mühlviertler Kernland, Waaggasse 6, 4240 Freistadt, Tel. 07942/75700, www.muehlviertel.at