

NATUR ERLEBEN

Waldluftbaden: Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes

BEZIRK FREISTADT. Waldluftbaden wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und soll die Vitalität fördern. Menschen, die sich regelmäßig im Wald aufhalten, fühlen sich weniger erschöpft und das „Bremsen“ im Alltag funktioniert besser. Ab 16. Juni werden im Bezirk wieder Thementage angeboten.

Unser Wald macht vieles möglich: Lebensenergie tanken, Schwung für den Alltag gewinnen oder Kraft für große Herausforderungen schöpfen. Bäume sind Balsam für die Seele und Heilmittel in vielerlei Hinsicht. Die gesundheitlichen Wirkungen des Mühlviertler Waldluftbadens



Spüren – Stärken – Selbst sein: Lebensenergie tanken beim Waldluftbaden

sind erforscht und erprobt, bestätigt der Mediziner und Studienleiter Martin Spinka. Der erste Thementag in diesem Sommer unter dem Motto „Wald.Leben. Kraft“ startet am Dienstag, 16.

Juni, um 14 Uhr in Kefermarkt, der zweite Termin wird unter dem Titel „Der Wald und seine Quellen“ am Freitag, 19. Juni, um 14 Uhr in Sandl angeboten. Die weiteren Termine finden

dann den ganzen Sommer über bis in den Herbst hinein in den Orten Gutau, Pregarten, Freistadt, Tragwein, Leopoldschlag, Rainbach, Neumarkt, Grünbach, Windhaag und Lasberg statt. Die neue Waldluftbade-Gesundheitstour führt als Rundweg 170 Kilometer durch zwölf zertifizierte Waldluftbade-Gemeinden, insgesamt stehen 31 regionale Rundgänge auf dem Programm. Wer sich also eine Auszeit im Ruheraum Wald gönnen möchte, findet zu den unterschiedlichsten Themen wie „Vom Kopf ins Herz“, „Fit durch Wald und Wasser“, „Kraftquellen der Natur“, „Wald.Wichtel.Spur“, uvm. zahlreiche Möglichkeiten. Mehr Infos auf: www.waldluftbaden.at