



# Bruggerhof

CAMPING - RESTAURANT - HOTEL

Titel Wanderung	Waldbaden
Titel Englisch	Forest-Bathing
Kurzbeschreibung	Eintauchen in die Waldatmosphäre
Beschreibung:	Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald, um sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. An ausgewählten Orten im Wald werden Übungen zur Stärkung der Sinne, Wahrnehmung und des Immunsystems durchgeführt; sportliche Mobilisierung durch Bewegung sowie Ruhe; die eigene Kreativität wird aktiviert; Waldbaden ist ein Weg seine Gesundheit und sein Bewusstsein zu stärken. Körper, Geist und Sinne sowie das Immunsystem werden durch die Kraft der Bäume und die vorhandenen Terpene im Wald nachhaltig mobilisiert.
Start	Freitags, 13:30 – 17:00 Uhr (Dauer ca. 3,5 h)
Treffpunkt	Parkplatz Bruggerhof um 13:15 Uhr
Tour	Leicht Kurze Strecke, Wanderwege, aber auch abseits der Wege, wenige Höhenmeter
Ort	Biobauernhof Holzerhof
Ausrüstung	Bergschuhe, Sitzunterlage, Sonnenschutz, Kamera, Jacke, Regenjacke, warme Kleidung.
Zusatzleistungen	Wissenswertes über das Waldbaden, Naturwissenschaftliche Informationen zum Lebensraum Wald, Tierspuren und Vogelstimmen erforschen, Bäume erfühlen, Vertrauen, Aufmerksamkeit und Entspannung wird geübt.
Wetter	Nur bei schönem Wetter
Anmerkungen	Vorsicht Zecken
Kosten	Preis pro Person: € 15,-

