



Informationen zum Lehrpfad:  
[www.beilngries.de/waldbaden-lehrpfad](http://www.beilngries.de/waldbaden-lehrpfad)



Lass  
Deine Seele  
baumeln!

Richtung  
Berching

Arzbergstraße

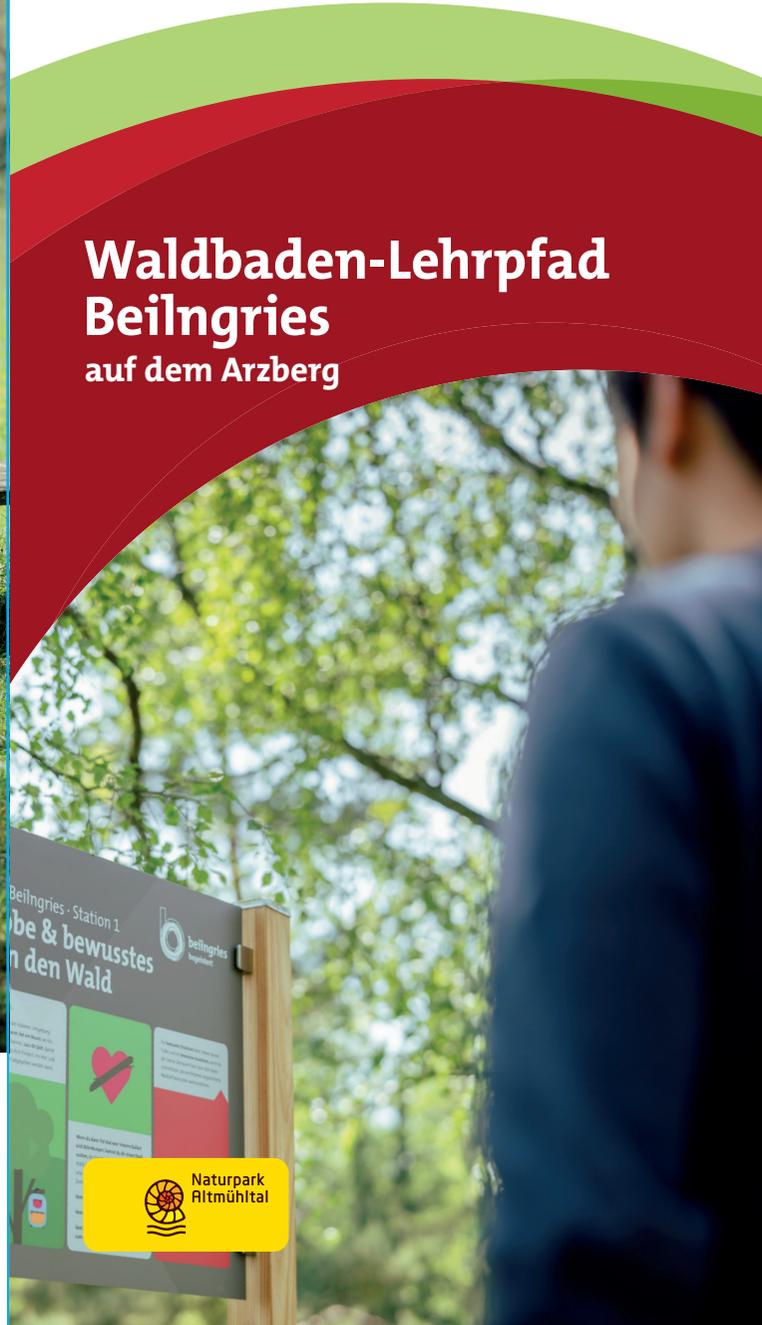
Arzberg

Waldbaden-Lehrpfad

P

Beilngries

Richtung  
Ingolstadt



# Waldbaden-Lehrpfad Beilngries auf dem Arzberg



Führungen mit zertifizierten Seminarleitern  
für Waldbaden und Waldgesundheitstrainern  
sind buchbar bei der Tourist-Information  
Beilngries, Telefon 08461 / 8435 oder unter  
[www.beilngries.de/online-buchbar](http://www.beilngries.de/online-buchbar).

Tourist-Information Beilngries  
Hauptstraße 14 · Tel. 08461 / 8435  
E-Mail: [tourismus@beilngries.de](mailto:tourismus@beilngries.de)  
[www.beilngries.de](http://www.beilngries.de)



## Was ist Waldbaden?

Als Grundsatz gilt:

**Weniger ist mehr, langsamer ist besser, intensives Wahrnehmen ist nachhaltiger.**

Achtsamkeitsübungen in der Natur in Kombination mit der natürlichen Wirkung des Waldes stärken deine mentale und körperliche Gesundheit.



**„Der Wald spielt in unserer Gesundheit eine große Rolle, präventiv und therapeutisch. Do less with more focus.“**



## Was brauchst Du zum Waldbaden?

- Wetterfestes Sitzkissen
- Bequeme Kleidung, ggf. Zeckenschutz
- Handy in Flugmodus stellen
- Zweckfreie Einstellung und kein Zeitdruck! Es dauert so lange, wie es Dir gut tut
- Evtl. ein Getränk im Rucksack

Mehr Infos:  
[beilngries.de](http://beilngries.de)

## Warum Waldbaden?

- Erhöhung von Anzahl und Aktivität der Killerzellen im Blut
- Befeuchtung der Atemwege, Reinigung der Lunge
- Senkung von Blutdruck und Puls
- Entspannung für Muskeln, Augen & Gehör
- Stärkung des Immunsystems durch die hohe Anzahl von Terpenen
- Burnoutprophylaxe
- Weicher Waldboden wirkt schonend bei Gelenk- & Rückenbeschwerden

Der Wald tut Dir gut!

