



Informationen zum Lehrpfad:
www.beilngries.de/waldbaden-lehrpfad



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.

Tourist-Information Beilngries
Hauptstraße 14 · Tel. 08461 / 8435
E-Mail: tourismus@beilngries.de
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

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!

