

# Nutzen Sie Ihren persönlichen Moment der Ruhe!

Lassen Sie sich von zertifizierten Waldgesundheits-trainer\*innen und Waldtherapeut\*innen, die am Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie des Kneippärztebundes Bad Wörishofen ausgebildet wurden, in die Geheimnisse der Wälder rund um Bad Neualbenreuth entführen.

Beim Waldgesundheitstraining liegt der Fokus voll und ganz auf Ihren Sinnen. Sie sehen, hören, riechen und ertasten den Wald. Das ermöglicht Ihnen, die Natur noch intensiver wahrnehmen zu können.

Nutzen Sie die Ruhe und die Atmosphäre des Waldes um aus einem gewöhnlichen Spaziergang eine neue, intensivere Erfahrung zu machen – bei einer geführten Wanderung (ca. 3 km) mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.

Lassen Sie bei einem tiefen Atemzug die Atmosphäre des Waldes auf sich wirken.



## Trainingsangebot

Aktuell wird wöchentlich Waldgesundheitstraining mit einer Dauer von drei Stunden, sowie Waldschnuppern mit einer Dauer von zwei Stunden angeboten.

Außerdem bieten wir für Sie verschiedene Spezialangebote wie z. B. unsere Waldgesundheitstage, unsere Waldgesundheitswoche oder Gruppentrainings (auf Anfrage) an.

**Wald-Schnuppern 15 EUR**  
**Wald-Gesundheitstraining 25 EUR**

Alle Termine und die Anmeldung finden Sie online unter:  
[www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de)

 Bad-Neualbenreuth/Sibyllenbad  
 badneualbenreuth



**Gäste-Information Bad Neualbenreuth / Sibyllenbad**  
Marktplatz 10 | 95698 Bad Neualbenreuth

**Telefon** 09638 933-250  
**Mail** badneualbenreuth@sibyllenbad.de  
**Web** www.badneualbenreuth.de

Das Naturtouristische Gesamtkonzept Bad Neualbenreuth wird finanziert mit Mitteln zur "Förderung von umwelt- und klimaverträglichen Naturerlebnis- und Naturtourismusangeboten in bayerischen Kommunen (FöRnNatKom)" des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz.



Regierung der Oberpfalz 



... einfach heilsam.  
**BAD NEUALBENREUTH**  
SIBYLLENBAD

# WALD & GESUNDHEIT

[www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de)



# Gesundheitspotential

Japanische Forscher haben sich mit dem Gesundheitspotential des Waldes beschäftigt und wichtige Fakten rund um Mensch und Wald gesammelt (vom japanischen »Shinrin-yoku« für »Waldbaden«):

- Kranke Menschen benötigen weniger Schmerzmittel, wenn sie Waldspaziergänge in ihren Tagesablauf einbauen. Durch das Grün des Waldes verringern sich Kopfschmerzen.
- Waldspaziergänge unterstützen Menschen mit depressiven Erkrankungen positiv, sodass die Medikamente reduziert werden können.
- Das Selbstwertgefühl wird gesteigert. Schon nach fünf Minuten steigt die Stimmung. Mit guter Laune wiederum steigt die Energie.
- Der Cortisolwert, also das Maß dafür, wie groß der Stress ist, sinkt bereits nach 20 Minuten im Wald deutlich.
- Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer, die Lungkapazität und die Elastizität der Arterien nehmen zu.
- Das vegetative Nervensystem, zuständig unter anderem für die Erholungsphase, wird aktiver.
- Die Waldluft ist durch Terpene und ätherische Öle leicht würzig – heilsam und wohltuend für Bronchien.

Folgen Sie dem Ruf  
des Waldes und machen  
Sie Ihren Kopf frei!



Lassen Sie sich in die Hängematte sinken ...

# Zur Ruhe finden ...

Die Wälder rund um Bad Neualbenreuth und das Sibyllenbad gelten als einzigartige Rückzugsorte, um fernab vom Alltag zu Ruhe und Erholung zu kommen. Lassen Sie das Rascheln der Blätter am Birkenberg, den Geruch von Erde, Moos und Fichtennadeln im Egerer Wald (Kurwald) Ihre Sinne vollstens ansprechen.

„Die vielen Bäume und die wenigen Menschen  
– die machen den Wald so schön.“ – Otto Weiß

Der Wald bietet Ihnen alles, das sie benötigen, um mit sich selbst wieder in Einklang zu kommen. Lassen Sie gute Luft, besänftigende Ruhe und die belebende Atmosphäre des Waldes für sich sprechen.

Schließen Sie für einige Minuten Ihre Augen. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Lassen Sie sich für einen Moment ganz auf die Natur ein. Erleben Sie den Unterschied.



... und nehmen Sie den Wald  
neu wahr!

