11.07.2018 – 17:09 Uhr

"Waldbaden"-Trend in der Olympiaregion Seefeld wird immer beliebter

Tirol (ots) -

Wellness zwischen Bäumen: In Europa gewinnt das Waldbaden, das angeleitete Eintauchen in die Natur, immer mehr Fans. Sie schätzen die positiven Effekte, welche das aus Japan stammende Verfahren des »Shinrin-Yoku« auf Geist und Körper hat. In der Olympiaregion Seefeld wird Waldbaden fernab der städtischen (Umwelt-)Belastung auf 1.200 Metern Seehöhe praktiziert - mit prominenten Fans: Auch Barbara Becker testete das Eintauchen in den idyllischen Waldgebieten der Region bereits, angeleitet von Naturcoach Verena Hiltpolt. Sie führt Interessierte durch die Nadel- und Mischwälder der Region und lässt sie bewusst die heilsame Luft einatmen und die Natur erleben. "Ein Mischwald beruhigt den Geist noch mehr als ein Nadelwald", betont Hiltpolt. Hier sind Blätterdichte und -struktur entscheidend, vor allem im Sommer: Das Laub im Mischwald spendet Schatten und erzeugt ein angenehmeres Klima.

Waldbaden ist ein meditativer Gang durch Forstgebiete. Er soll die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern, indem er den Mensch zurück zur Natur führt. Spezielle Übungen - wie bewusst ein- und ausatmen, dem Blätterrauschen lauschen oder die Baumrinde berühren - sprechen alle Sinne an: "Waldbaden entlastet nachgewiesenermaßen die Atemwege, hebt die Stimmung und sorgt für ein allgemeines Wohlbefinden", so Naturcoach Verena Hiltpolt, die das Programm in der idyllischen und reichen Landschaft der Olympiaregion Seefeld anbietet. "Das friedliche, achtsame Eintauchen in den Wald schafft gerade für Großstädter eine erholsame Auszeit vom urbanen Leben und macht mit einfachen Mitteln die heilsame Kraft der Natur verfügbar. Der Geist schaltet ab, man kommt zur Ruhe und findet zu sich selbst. Körperlich werden beispielsweise durch die Atemübungen die gesundheitsfördernden, sekundären Pflanzenstoffe möglichst tief im Körper aufgenommen."

Interessierte finden unter folgendem Link die Termine fürs Waldbaden in der Olympiaregion Seefeld:
http://ots.de/0Hb2RI

Bildmaterial (© Olympiaregion Seefeld):
https://cloud.biss-pr.de/s/eZ928B8o4IoPCZh

Kontakt:

BISS PR - PUBLIC RELATIONS MIT BISS
Roaya El Tahwy
+49 30 809 33 31-01
r.eltahwy@biss-pr.de
www.biss-pr.de

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100010687/100817845 abgerufen werden.