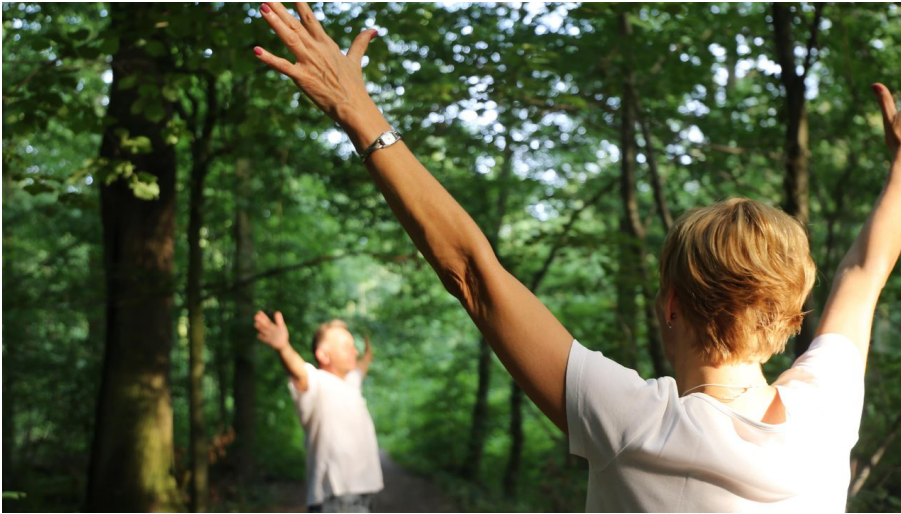




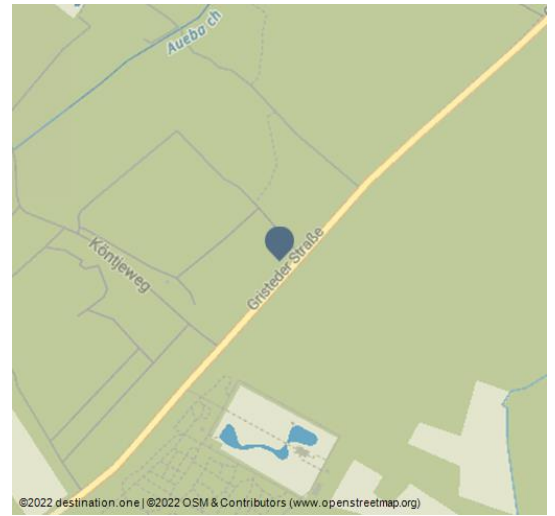
# Waldbaden

Führungen

Natur



waldbaden.jpg



## Waldbaden – mehr als nur ein Spaziergang im Wald

Der Begriff Waldbaden leitet sich vom japanischen Wort "Shinrin Yoku" ab, was frei übersetzt so viel heißt wie "baden in der Waldatmosphäre" oder vereinfacht auch "Waldbaden". Es geht darum mit der Kraft des Waldes sich selbst neu zu entdecken.

Beim Waldbaden geht es nicht darum, sportlich zu wandern und weite Strecken zurückzulegen, sondern achtsam in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Das Shinrin Yoku ist seit den 80er Jahren in Japan eine anerkannte Heilmethode.

Die wissenschaftliche Anerkennung geht auf den japanischen Arzt Qing Li zurück.

Mittlerweile gibt es dort 63 Waldheilungszentren, in denen man unter Anleitung von medizinisch geschulten Shinrin Yoku Guides in den Wald eintauchen kann, **um sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und sein Immunsystem zu stärken.**

### Inhalte des Spazierganges:

- Warum ist der Wald gut für das Immunsystem?
- Entschleunigung – langsam sein dürfen
- Atemübungen
- Sinneswahrnehmungen schärfen

### Wichtige Hinweise:

- festes Schuhwerk ist empfehlenswert
- Sonnen- bzw. Zeckenschutz benutzen

### Veranstaltungsort:

Waldparkplatz  
Köntjeweg/ Gristeder Straße  
26160 Bad Zwischenahn

☎ 04403 619 159

✉ info@bad-zwischenahn-touristik.de

### Veranstalter:

Touristik-Service am Meer  
Auf dem Hohen Ufer 24  
26160 Bad Zwischenahn

☎ 04403 619 159

☎ 04403 619 158

✉ fuehrungen@bad-zwischenahn-touristik.de

### Autor:

Bad Zwischenahner Touristik GmbH  
info#@#bad-zwischenahn-touristik.de

### Organisation:

Bad Zwischenahner Touristik GmbH  
<https://www.bad-zwischenahn-touristik.de/>  
info#@#bad-zwischenahn-touristik.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/1TYNd>

### Preisinformationen:

Erwachsene: 20 Euro

Das Waldbaden findet auch bei schlechtem Wetter statt, also denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.  
Im Sommer empfehlen wir Zecken- und Sonnenschutz.

Quelle: destination.one

ID: e\_100223801

Zuletzt geändert am 03.07.2024, 10:36

### Merkmale:

#### Allgemeine Informationen

Anmeldung erforderlich, Open Air, Touristische Veranstaltung

#### Eignung

Zielgruppe Erwachsene, Zielgruppe Senioren, für Gruppen, für Individualgäste

#### Zahlungsmöglichkeiten

Barzahlung, EC-Karte, Mastercard, Überweisung, Visa, Kartenvorverkauf

### Preisinformationen:

Erwachsene: 20 Euro

Das Waldbaden findet auch bei schlechtem Wetter statt, also denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.  
Im Sommer empfehlen wir Zecken- und Sonnenschutz.

### Termine:

Freitag, 16.08.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 27.09.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 25.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

### Anfahrt:

Treffpunkt ist der Waldparkplatz im Köntjeweg (Ecke Gristeder Straße 27)  
gegenüber vom Rhododendronpark Bruns.

### Link zum Kartenverkauf:

Link zum Kartenverkauf ( <https://www.bad-zwischenahn-touristik.de/shop/erlebnisse/DE4/9d1cac7f-eaab-4b9f-9e68-4a0d25315514/waldbaden> )



gristeder\_wald

waldbaden\_lichtung