



# VitalWanderWelt - Wanderweg Holzhauser Berg - Portaltafel

Infopunkt

## DIE VITALWANDERWELT - natürliche Therapie bei Tinnitus und Stress

Wandern wirkt sich positiv auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Die immer neuen Perspektiven, die Wald und Natur bieten, schärfen die Sinne und machen den Kopf frei. Beim Gehen sind diese Effekte besonders intensiv.

Diese Erkenntnisse nutzt die VitalWanderWelt in Bad Holzhausen. Auf vier speziell entwickelten Wegen finden Sie Übungen gegen Stress und Erschöpfung, für das Hören sowie zur Stärkung der Aufmerksamkeit und der Sinne. Die Wandertherapie wurde vom Gesundheitszentrum HoisingVital speziell zur Bewältigung und Vorbeugung von Tinnitus entwickelt.

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

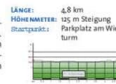


## Stress und Erschöpfung

**V Entspannung - Wanderweg Limberg**  
Die hügelige Wanderroute führt mit einem mäßig anspruchsvollen Aufstieg auf den Limberg. Die entspannende Wirkung des Wanderns können Stressgeplagte durch Übungen für die Atmung, die Muskulatur und den Bewegungsapparat ergänzen. In entsprechendem Gehetempo ist die Tour mit drei Stationen auch für ungeliebte Wanderer geeignet.



**V Reflexion - Wanderweg Wiehenturm**  
Die ebene bis sanft hügelige Strecke auf den stillen Waldwegen des Wiehengebirges ist gut für Einsteiger geeignet. Sie lässt sich mit der Tour Limberg zu einer anspruchsvollen Wanderung kombinieren. Drei Erlebnispunkte zu den Themen Optimismus, Glück sowie Versöhnen und Verzeihen laden ein, innenzuhalten und nachzudenken.

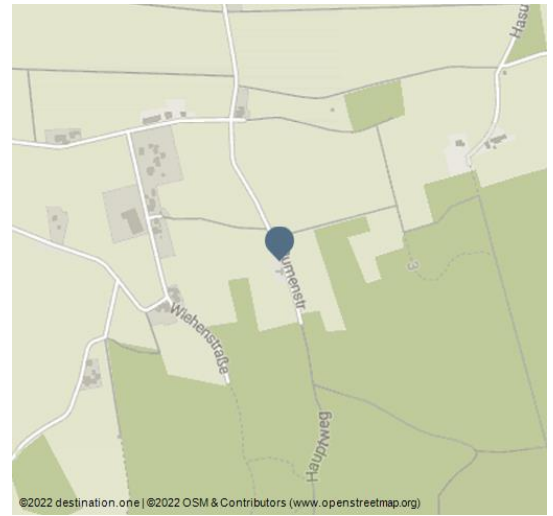


## Tinnitus

**V Wahrnehmung - Wanderweg Mühlenbachtal**  
Die kurze, ebene und ortsnahe Wanderung durch den Kurpark und das Mühlenbachtal ist eine recht leichte Tour. Für die Ohren ist die Wanderung jedoch eine Herausforderung: Anleitungen für Hörübungen zum Genießen von Naturgeräuschen, aber auch zum Aushalten von Lärm, machen die Tour zu einem besonderen Ereignis.



**V Aufmerksamkeit - Wanderweg Holzhauser Berg**  
Die Wandertour führt Sie auf einem langen, aber mäßigen Aufstieg auf den Kamm des Wiehengebirges und bergab zurück. Genießen Sie die Stille des Waldes und das Plätschern des Baches. An den Stationen wird Ihnen gezeigt, wie das am besten geht. Im richtigen Tempo ist die Tour auch für Einsteiger geeignet.



VitalWanderWelt Portaltafel Bad Holzhausen - Haus des Gastes - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

## natürliche Therapie bei Tinnitus und Stress

Wandern wirkt sich positiv auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Die immer neuen Perspektiven, die Wald und Natur bieten, schärfen die Sinne und machen den Kopf frei.



### Adresse:

32361 Preußisch Oldendorf

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)

✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

### Autor:

Beatrice Brinkmeyer

### Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus

<http://www.teutoburgerwald.de/>



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

<https://s.et4.de/WVxCd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100039818

Zuletzt geändert am 15.08.2023, 07:10