



Wald- Gesundheitstraining

© ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V. / Foto: R. Th. / K. S.

GESUNDES FICHELGEBIRGE

Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt

Schon Alexander von Humboldt wusste: „Die Natur muss gefühlt werden“. Der Aufenthalt in der Natur als präventive Gesundheitsvorsorge spielt auch im Gesunden Fichtelgebirge eine große Rolle. Jeder der vier Orte und der Waldgesundheitstrainer hat eine spezifische Ausrichtung im Gesundheitsbereich. Mit Hilfe von speziellen Achtsamkeitsübungen wird der Wald bewusst mit allen Sinnen wahrgenommen, wodurch eine gesundheits-

fördernde Wirkung auf Körper und Seele herbeigeführt wird. Das Geräusch der Blätter im Wind, das Ertasten von Moos am Waldboden und der Geruch der Fichten führen zu einer optimalen Entspannung. Waldgesundheitstraining ermöglicht eine Auszeit vom Alltag in authentischer Natur. Ideal nicht nur um Stress abzubauen, sondern auch um sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

TERMINE

TREFFPUNKT

KOSTEN

TRAINER

KONTAKT

WEITERE INFORMATIONEN