



Spüren – Stärken – Selbst sein:

Das genießen achtsame Gäste beim Mühlviertler Waldluftbaden in den Wäldern und an Orten der Kraft. **Diplomierte WaldluftbademeisterInnen** unterstützen Gäste und Gruppen gerne dabei, ihre Waldluftbadezeit zu planen und im Wald spürsam und achtsam zu werden. **Mehr unter www.waldluftbaden.at**

Die Gastgeber in Hotels, Ferienwohnungen, Privatzimmern und Bauernhöfen der Region Freistadt bieten Ruhe und Erholung auch in der Unterkunft. Gasthäuser, Jausenstationen und bäuerliche Anbieter sorgen für das leibliche Wohl.



Infos und Kontaktdaten von Berbergungs- und Gastronomiebetrieben unter www.muehlviertel.at/wo/region-freistadt

Fotos: Rudolf Gossenreiter, Mühlviertler Kernland, OÖ Tourismus/Röbl/Erber, Martin Spinka, Peter Zeitlhofer, istockphoto

Die Waldluftbade-Gesundheitstour

führt als Rundweg rund 170 km durch die Region Freistadt von der Maltsch im Norden bis zum Zusammenfluss von Feld- und Waldaist im Süden. Auf diesem Weg schließen 33 örtliche Waldluftbadewege in zwölf zertifizierten Waldluftbadegemeinden an. Gestartet werden kann der große Rundweg in jeder der zwölf Gemeinden. Knotenpunkt ist die mittelalterliche Braustadt Freistadt.



Informationen und Kontakt:

Web: www.waldluftbaden.at
Mail: info@waldluftbaden.at
Tel.: +43 (0)50 7263-21
Büro: Waaggasse 6, A-4240 Freistadt



Umweltfreundliche Anreise per Bahn möglich

MÜHLVIERTLER WALDLUFTBADEN

SPÜREN. STÄRKEN. SELBST SEIN.

WALDLUFTBADE- GESUNDHEITSTOUR

Die gesundheitlichen Wirkungen von Mühlviertler Waldluftbaden sind erforscht und erprobt. Die neue Waldluftbade-Gesundheitstour verbindet zwölf Gemeinden der Region Freistadt.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union





Warum Waldluftbaden gesund ist

Während eines Waldluftbade-Aufenthalts begegnet uns Doktor Wald hinter jedem Grashalm, Strauch oder Baum. In der Region Freistadt ist das Waldluftbaden erforscht worden – einmalig in Europa. Eine zwölfmonatige medizinische Feldstudie zu den Wirkungen von Waldluftbaden wurde unter der Leitung von Dr. Martin Spinka durchgeführt.



Indem es die Erholungsfähigkeit des menschlichen Organismus stärkt, fördert Mühlviertler Waldluftbaden nachweislich unsere Gesundheit. Mit besseren Werten für das vegetative Nervensystem bewirkt Waldluftbaden einen besseren Schlaf, unterstützt die Verdauung, fördert die allgemeine Widerstandskraft und wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus.

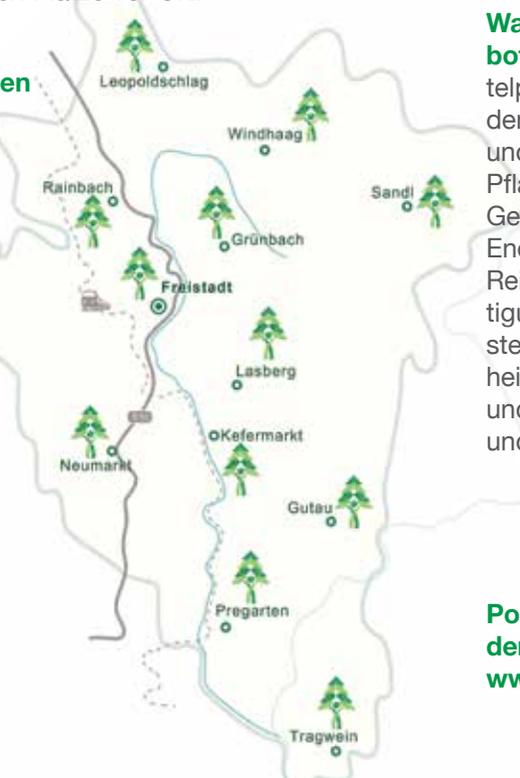


Warum gerade im Mühlviertel

Der Wald zeichnet das Mühlviertel als Landschaft aus. Dazu kommt die Besonderheit des Untergrunds. Der Granit wirkt anders als z.B. der Kalk der Alpen oder der Schotter des Alpenvorlandes. Einzigartig ist schließlich die systematische Erforschung der Wirkungen des Mühlviertler Waldes: einerseits von „Doktor Wald“, andererseits von besonderen Plätze vor Ort.

In zwölf zertifizierten Waldluftbade-Gemeinden

haben die Geomanten Mag. Wolfgang Strasser und Günter Kantilli die Natur- und Ortskräfte untersucht und Waldarten, Wege, Waldluftbadeplätze, Orte der Kraft und viele weitere Informationen dokumentiert. Sie sind neben der Waldluftbade-Gesundheitstour auf 33 gemeindespezifischen Waldluftbadewegen erlebbar.



Warum mit ausgebildeten Profis

Die diplomierten Waldluftbademeister sorgen als ausgebildete Begleiter für einen sanften Einstieg ins Thema ganz nach den Bedürfnissen des Waldluftbadegastes. Sie kennen Wälder, Wege und Plätze, ihre gesundheitsfördernden Wirkungen sowie Natur- und Ortskräfte.

WaldluftbademeisterInnen haben vielfältige Angebote für Individualgäste und kleine Gruppen. Im Mittelpunkt stehen Themen wie der bewusste Eintritt in den Wald, Achtsamkeit und innere Ruhe finden, Sagen und Mystik, Unbeschwertheit und Freiheit, Kräuter und Pflanzen, Genuss und Wasser, Gehen in Stille, Atem-, Energie-, Lockerungs-, Reinigungs- und Kräftigungsübungen, versteckte Naturschönheiten, Waldwissen und Wertschätzung und vieles mehr.



Porträts, Angebote und Kontakte der WaldluftbademeisterInnen unter www.waldluftbaden.at