

# Wald tut gut



**Der Wald zeigt sich gerade von seiner herbstlichen Seite und lädt den Menschen förmlich ein, dass man sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tut. Dazu gibt es beim „Waldbaden“ am kommenden Samstag, 3. Oktober, um 13 Uhr in Oberreith die Gelegenheit. Angeleitet von der zertifizierten Wald-Gesundheitstrainerin ...**

... Liebgard Wessiak (ausgebildet von LMU/Kneipp-Ärztebund) heißt es dann, mit allen Sinnen und ganz bewusst in die Waldatmosphäre einzutauchen und den Wald von einer ganz neuen Seite zu erleben.

Wald tut gut – das bestätigen wissenschaftliche Studien weltweit. Bereits ab einer Aufenthaltsdauer von drei Stunden stellen sich nachweislich gesundheitsfördernde Effekte wie Immunstimulation, Blutdruckregulierung, Senkung der Pulsfrequenz und Stressreduktion ein.

Die LMU in München forscht am Lehrstuhl „Public Health“ an dem Thema Waldgesundheit und macht sogenanntes „Waldbaden“ auch

aus wissenschaftlicher Sicht salonfähig.

Dass ein Aufenthalt im Wald ganz nebenbei auch entspannend und erholsam ist sowie das psychische Wohlbefinden positiv beeinflusst, versteht sich von selbst.

**Die Veranstaltung findet im Freien und nur nach Anmeldung statt.**

**Anmeldung und weitere Termine unter [www.waldselig.com](http://www.waldselig.com)**