

„Waldbaden – Auszeit im Wald“



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

Für alle, die sich und ihrer Gesundheit was Gutes tun wollen, findet am Sonntag, 14. Juni um 14 Uhr in Oberreith „Waldbaden – Auszeit im Wald“ statt. Angeleitet wird es von der zertifizierten Waldgesundheitstrainerin Liebgard Wessiak. Die Veranstaltung findet im Freien statt (Naturführungen sind in Bayern seit Ende Mai wieder erlaubt), der Mindestabstand kann jederzeit eingehalten werden. Anmeldung unter www.waldselig.com