

NEU: BEWEGLICHKEITSTRAINING IM WALD MIT KASSENZUSCHUSS!

Der Schwerpunkt des Kurses an der frischen Luft liegt in der Verbindung von Bewegungsübungen und Atmung. Die verschiedenen Wahrnehmungsübungen verbessern die Gelenkbeweglichkeit und erweitern die Luftwege. Eine Bewegungseinheit an frischer Luft stärkt die Abwehr. Die Übungen finden unter Berücksichtigung einer gesunden Körperhaltung statt und geben Hilfestellung für die Umsetzung im Alltag.

➤ **Dauer: 5 x 90 Min.** ➤ **Kosten: 97,50 €**

Ihre gesetzliche Krankenkasse kann diesen **zertifizierten Präventionskurs** im Rahmen von § 20 SGB V **bezuschussen!**

➤ **Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen**

DER ZERTIFIZIERTE BAD FÜSSINGER KUR- & HEILWALD

Bad Füssing - Europas Kurort Nummer 1 ist seit Juli 2022 um ein besonderes Prädikat reicher: Das Heilbad im Herzen des Bayerischen Thermenlands in Niederbayern hat jetzt einen zertifizierten Kur- & Heilwald. Der „Wohlfühlort Wald“ wird zum einmaligen Erlebnisraum und neue Angebote verbinden Genuss in der Natur und Gesundheit zu einem einzigartigen Gesamterlebnis für alle Sinne.

Auf der Grundlage medizinischer Erkenntnisse wird der Kur- & Heilwald jetzt auch ergänzend zum Thermalwasser als natürliche Heilquelle eingesetzt.

Der **Bad Füssinger Kurwald** unterstützt die Wald-Wellness (Gesundheitsvorsorge) und dient der natürlichen Gesunderhaltung des Menschen.

Der **Bad Füssinger Heilwald** ist einer von drei zertifizierten Waldarealen in Bayern. Dieser wird zur indikationsspezifischen, therapeutischen und rehabilitativen Behandlung herangezogen und kann unterschiedlichen Erkrankungen entgegenwirken. Auch in der Gesundheitsprävention stellt der Heilwald eine perfekte Ergänzung dar.



WEITERE INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Kur- & GästeService Bad Füssing

Gesundheit ServiceCenter
Rathausstr. 8
94072 Bad Füssing
Tel.: +49 (0) 8531 / 975 511
Fax.: +49 (0) 8531 / 975 519
gesundheit@badfuessing.de
www.badfuessing.de

AKTUELLE TERMINE

Die **aktuellen Termine** finden Sie auch unter **www.badfuessing.com/waldbaden** oder im aktuellen Veranstaltungskalender des Kur- & GästeService! Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Eine Teilnahme ist erst ab 12 Jahren möglich!

GRUPPENANGEBOT

Für Gruppen ab 6 Personen (z. B. Betriebe, Vereine, Schulklassen) stellen wir sehr gerne individuelle Termine und Programme zusammen. Wir informieren und beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Anfrage.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass unser Wald Gesundheits- & ErlebnisProgramm nicht die Behandlung durch Ihren Haus- und Facharzt oder Ihren Therapeuten ersetzt.

Stand September 2023

WaldGesundheits- & ErlebnisProgramm im Kur- & Heilwald



BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt...



Bayern

Quell der Gesundheit
www.quell-der-gesundheit.de

ERLEBEN SIE DIE HEILSAME WIRKUNG DES WALDBADENS IN BAD FÜSSING



Wie, wann und wo ist das möglich?

Shinrin Yoku, das heilsame „Waldbaden“, blickt in Japan auf eine lange Tradition zurück. In der modernen Medizin gilt die Erforschung der Heilwirkungen des Waldes als anerkannte Wissenschaft, die auf belegbare Fakten zurückgreifen kann. Regelmäßige Waldaufenthalte im Grünen bringen den Menschen nachhaltige Gesundheitsvorteile. Waldmedizin stellt somit heute eine wunderbare ergänzende Therapieform dar, um wieder gesund zu werden und zu bleiben.

Dabei geht es beim Waldbaden um das bewusste und achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes - mit allen Sinnen im Hier und Jetzt, absichtslos und achtsam.

Waldbaden ist eine gute Möglichkeit, um die Gesundheit zu stärken und zu fördern und sich nachhaltig zu regenerieren. Dazu bieten angeleitete Waldgesundheitstrainings mit unseren zertifizierten Waldgesundheitstrainern & -therapeuten viele positive Effekte, wie etwa:

- Stressreduktion und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Optimierung des Fettstoffwechsels
- Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit
- Reduzierung der Pulsfrequenz und des Blutdruckes
- Augenentspannung und Verbesserung der Schlafqualität
- Stärkung des Immunsystems

und leistet darüber hinaus einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Erholung.

UNSER WALDGESUNDHEITSPROGRAMM

Kurse und Therapieangebote unter fachlicher Anleitung

WALDBADEN – LIGHT

Schnupper-Waldbaden mit allen Sinnen

Unser Kur- & Heilwald verbreitet zu jeder Jahreszeit eine besondere Atmosphäre. Auf dem Weg durch den Wald erleben Sie dessen vielseitige Facetten und genießen sein besonderes Innenklima. Dabei werden sämtliche Sinne angesprochen: Beim bewussten Gehen spüren Sie den weichen und moosigen Untergrund, sehen das pulsierende Grün der Pflanzen und Bäume, hören das Zwitschern der Vögel und genießen die Stille des Waldes. Mit speziellen Übungen und Impulsen tauchen Sie bewusst in den Wald ein, kommen zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

➤ **Dauer: 90 Min.** ➤ **Kosten: 15,00 €**

Mit gültiger Bad Füssing-KARTE / Bürgerkarte 3,00 € Ermäßigung

WALDBADEN – ACHTSAMKEIT IM WALD

Achtsamkeit im Wald heißt auf Tuchfühlung gehen - mit dem Wald und uns selbst. Wir verlassen konventionelle Wege, wechseln die Perspektive, erleben den Zauber des Waldes mit allen Sinnen und nehmen uns Zeit zum bewussten Ausruhen und Kraftschöpfen.

Durch individuelle Übungen wird die Achtsamkeit geschult, Entspannung und Erholung ermöglicht und die Verbundenheit zur Natur gefördert. Beispielsweise mit besonderen Gehübungen, Augenyoga, Atem-, Fokussierungs- und Riechübungen konzentrieren wir uns auf uns selbst und die Wirkkraft des Waldes. Dabei kann der Wald zum Spiegel des eigenen Selbst werden. Dieses Angebot ist besonders für alle geeignet, die sich das Verlassen herkömmlicher Wege zutrauen und eine bewusste Ich- und Auszeit im Wald genießen wollen.

➤ **Dauer: 120 Min.** ➤ **Kosten: 19,00 €**

Mit gültiger Bad Füssing-KARTE / Bürgerkarte 3,00 € Ermäßigung

Die aktuellen Termine finden Sie auch unter www.badfuessing.com/waldbaden oder im aktuellen Veranstaltungskalender des Kur- & GästeService Bad Füssing!



WALD THERAPIE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG unter Anleitung zertifizierter Waldtherapeuten

Waldtherapie ist gesundheitsfördernd und besonders für die allgemeine Prävention und bei stressbedingten Belastungen geeignet. Waldbaden hebt die Stimmung und verbessert das psychische Wohlbefinden.

Gerade bei längeren Waldaufenthalten kommt es zu einer Zunahme der parasympathischen Aktivität, die eine sehr wichtige Rolle für die Erholung und Entspannung spielt. Der Wald kann so helfen, zur Ruhe zu kommen, Abstand vom Alltäglichen zu gewinnen und die Perspektive zu ändern. Der Wald kann uns neue Kraft geben. Unsere speziell ausgebildeten Therapeuten begleiten Sie mit individuell abgestimmten Übungen, um ein Leben mit weniger Stress zu führen. Individuelle Gespräche sind möglich und runden das gesamte Angebot ab.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob die Waldtherapie für Sie geeignet ist.

➤ **Kosten und Termine: auf Anfrage!** (i. d. R. Einzeltherapie)