



BAD IBURG 2018
LANDESGARTENSCHAU
18. APRIL BIS 14. OKTOBER

INFORMATIONEN FÜR DIE MEDIEN

Bad Iburg, 26. März 2018

Waldbaden im Osnabrücker Land

Neuer Trend im Stressmanagement

Heute schon im Wald gebadet? Klingt seltsam, ist aber gesund. Neugierige probieren es einfach aus. Die Idee, im Wald zu „baden“, kommt aus Japan zu uns. Dort ist „Shinrin Yoku“ längst eine beliebte und weit verbreitete Methode, um Stress abzubauen.

Denn was die meisten Menschen aus eigenem Erleben kennen, wiesen Experten dort wissenschaftlich nach: Der Aufenthalt im Wald entspannt und , beruhigt. Zu positiven Auswirkungen dieser ausdauernden Waldaufenthalte und –spaziergänge zählen: Blutdruck und Blutzuckerwerten sinken, Stresshormone werden vermindert ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt.

Der „Waldbadende“ legt bewusst eine Rast ein, ist aufmerksam gegenüber der Natur, wie es sonst nur Kinder sind. Es geht um Achtsamkeit gegenüber der Natur, aber auch gegenüber dem eigenen Körper und Geist. Kurzum: die Waldatmosphäre wahrnehmen, den Geräuschen lauschen, Waldluft oder –erde riechen, Kräuter und Bucheckern schmecken, das Licht in den Blättern sehen, Steine oder Rinde ertasten – den Wald mit allen Sinnen fühlen.

Wer dann auch noch einen Baum umarmen oder sich meditierend an ihn lehnen will, kann das ebenfalls tun: Die Wälder rund um Bad Iburg und vor allem der Waldkurpark der Landesgartenschau – ab April 2018 mit dem neuen Baumwipfelpfad – eignen sich hervorragend dazu. Während der LaGa hält das Veranstaltungsprogramm rund fünfzig Waldbaden-Blitzlichter bereit, während derer man diese Form der Entspannung ausprobieren kann. Hinzu kommen zahlreiche Yoga-, Thai Chi- oder Meditationsveranstaltungen im Wald.

Das Osnabrücker Land bietet aber auch andernorts beste Voraussetzungen für das gesunde „Bad“ im Wald. Im milden Klima des Waldmeister-Buchenwaldes auf dem Blomberg bei Bad Laer laden ab Mai ausgebildete Kursleiter zum Waldbaden ein. „Mit dem Blomberg vor der Tür ist Bad Laer bestens fürs Waldbaden geeignet“, weiß die frisch gebackene Kursleiterin für „Achtsamkeit im Wald“ Brigitte Vedder. Der Waldbad-Gedanke durchaus nachhaltig: Die erlernten Entspannungsübungen können Teilnehmer auch in ihren Alltag integrieren, zum Beispiel zu Hause oder im Büro. Einen eigenen Eindruck von dem erholsamen Effekt, den ein Waldbad verspricht, können sich Interessierte schon am 28. April 2018 im Rahmen eines kostenlosen Schnuppertermins verschaffen. Von 15 bis 17 Uhr geht es für die Teilnehmer dann in den Wald.

Unterstützt durch



Weitere Termine (Teilnahmegebühr je 5 Euro) sind für den 19. Mai 2018 von 16 bis 18 Uhr und den 23. Juni 2018 von 15 bis 17 Uhr geplant. Anmeldungen für die Führungen nimmt die Bad Laer Touristik entgegen unter Tel. 05424 -291188 | touristinfo@bad-laer.de.

Wer noch mehr Waldluft schnuppern möchte, kann rund um Bad Essen auf den ab Mai angebotenen „Waldspaziergängen“ seine bewusste Naturwahrnehmung stärken. Immer samstags um 14.30 Uhr geht es für eine Stunde in den Bad Essener Wald. Als Treffpunkt ist der Schafstall an der Bergstraße vorgesehen. Die Spaziergänge bieten je nach Thema ganz unterschiedliche Erlebnisse. Besondere Beachtung finden vor allem die positiven gesundheitlichen Auswirkungen der Terpene, die Bäume abgeben. In dieser wohltuenden, gesundheitsfördernden Umgebung werden je nach Begleitung Yogaelemente, allgemeine Bewegungselemente, Qui-Gong, bewusste Naturwahrnehmung oder auch Naturgedichte den Waldspaziergang bereichern. Anmeldung über die Tourist-Info Bad Essen, Tel. 05472-94920 | touristik@badessen.de.

Gemeinsam mit dem Tourismusverband Osnabrücker Land e.V. wird auch das Sole-Heilbad Bad Rothenfelde von April bis Juni 2018 unter Leitung der renommierten Entspannungspädagogin Annette Bernjus eine Ausbildung zum „Kursleiter Achtsamkeit im Wald“ anbieten. Künftig sollen die Kursleiter dann rund um den „Kleinen Berg“ mit seinen Rundwanderwegen und einem Teilstück des Ahornwegs Spaziergänger in der heilsamen Wirkung von Waldbädern unterweisen.

Unsere Fotos:

(Fotos: Imma Schmidt/LaGa Bad Iburg 2018 gGmbH)

- 1_ Den Wald mit allen Sinnen erleben
- 2_ Rinde fühlen
- 3_ Nadelduft riechen

Kontakt

Imma Schmidt | Pressesprecherin

Telefon: +49 5403. 404-805 Mobil: +49 171. 522 12 89

E-Mail: i.schmidt@laga2018-badiburg.de & presse@laga2018-badiburg.de

www.laga2018-badiburg.de Facebook @laga2018