

# WienerWaldSein

Einatmen, ausatmen, ankommen - Waldbaden der besonderen Art.



Achtsamkeitsübungen ergänzen das WienerWaldSein

© Wienerwald Tourismus/Studio K

**Tauchen Sie ein in die inspirierende Welt des Wienerwaldes und spüren Sie nachhaltige Erholung durch die Kraft der Natur. So wird Waldbaden zum Genuss.**

## Waldbaden im Wienerwald

Das WienerWaldSein Naturerlebnis im unberührten Laubmischwald vor den Toren Wiens vermittelt bei einer rund zweistündigen, geführten Wanderung wohlthuende Entschleunigung und stärkt die Verbindung zwischen Mensch und Natur. Geleitet wird das exklusive Waldbaden von erfahrenen Naturvermittler\*innen. Sie führen durch das Programm und intensivieren die erholsame Wirkung der Bäume durch gezielte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

## Warum Waldbaden?

Das Erlebnis WienerWaldSein bezieht seinen wohltuenden Effekt ganz und gar aus der Natur. In Anlehnung an das Gesundheitskonzept von Waldbadetrainerin Magistra Bianca Forstik erleben Sie die intensive Verbindung zum erdenden Rhythmus fernab von Lärm und Trubel – inmitten des tiefgrünen Waldes. Innere Ruhe, Entspannung und

Gelassenheit dringen wieder ins Bewusstsein: Sie finden zurück zu sich selbst, atmen die wohlthuend frische Waldluft und regenerieren. Damit hat das Waldbaden einen ausgeprägten gesundheitsfördernden Effekt.

Außerdem dient der Wienerwald seit jeher als Inspirationsquelle: Das sanfte Rascheln der Blätter, der weiche Erdboden und die prächtigen Farben des Waldes haben einst schon große Dichter und Denker zu faszinierenden Werken inspiriert – unter anderem Adalbert Stifter, Beethoven und Franz Schubert. Der ideale Ort also, um den Geist schweifen und die Kreativität fließen zu lassen:

**Kosten:** 55 €/Person (Tour) + evt. Nächtigung

### **Termine:**

- 6. Mai 2023, 10:00 im Seminar- und Eventhotel Krainerhütte -> Tickets
- 3. Juni 2023, 10:00 im Seminar- und Eventhotel Krainerhütte -> Tickets
- 15. Juli 2023, 10:00 im Seminar- und Eventhotel Krainerhütte -> Tickets
- 29. Juli 2023, 15:00 im Schlosspark Mauerbach -> Tickets
- 19. August 2023, 10:00 im Seminar- und Eventhotel Krainerhütte -> Tickets

**Empfohlenes Equipment:** festes Schuhwerk, witterungsabhängig passende Kleidung, Sonnen-/ Insektenschutz, Getränk für unterwegs, ggf. Sitzunterlage

## **Jetzt Tour buchen**

**-> Buchen Sie gleich hier die von Ihnen gewählte Tour.**

### **Weitere Informationen:**

- Das Mitführen von Haustieren ist leider nicht gestattet
- Die Teilnahme erfolgt ausnahmslos auf eigene Gefahr
- Den Anweisungen der Naturvermittler ist unbedingt Folge zu leisten
- Im Falle von akutem Schlechtwetter behalten wir uns das Recht vor die Tour/en abzusagen.
- Die Tour ist nur bedingt für Kinder und Jugendliche geeignet. Unsere Altersempfehlung: ab 16 Jahre

**Die Führungen können im Zeitraum April - November auch für Gruppen (mit bis zu 15 Personen) gebucht werden.** Kontaktieren Sie uns!