

Gesundheit stärken mit **WALDBADEN** im Heilwald Göttweig



**Heilwald
Göttweig**



Information:

Waldbaden – das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – erschließt das umfassende Gesundheitspotenzial der Natur.

Im **Heilwald Göttweig** verbinden wir das besondere Waldklima mit bewusster Langsamkeit, Achtsamkeit und gezielten Übungen, um Entspannung, innere Ruhe und Regeneration zu fördern.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Waldbaden Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt. Durch die bewusste Verbindung mit der Waldumgebung entsteht ein Raum, in dem **Erholung, innere Balance und ganzheitliche Gesundheitsförderung** möglich werden.

Gruppenangebot:

ab 18 Jahren | max. 20 Personen | Beginn 17:30 Uhr
2,5 **Stunden Naturzeit** zzgl. je ca. 30 Minuten Gehzeit zum und vom Heilwald (Transport bei Bedarf nach Absprache möglich)

Anmeldung: info@heilwald-goettweig.at oder
+43 676 63 19014 oder

Leitung der Veranstaltung: Susanne Bauer, Zertifizierte Waldgesundheitstrainerin, GF Verein

Heilwald Göttweig - ein Kooperationsprojekt von:



University of
Applied Sciences

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIRleben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

