



... einfach heilsam.
BAD NEUALBENREUTH
SIBYLLENBAD



WALDGESUNDHEIT
IN BAD NEUALBENREUTH

WALD GESUNDHEIT



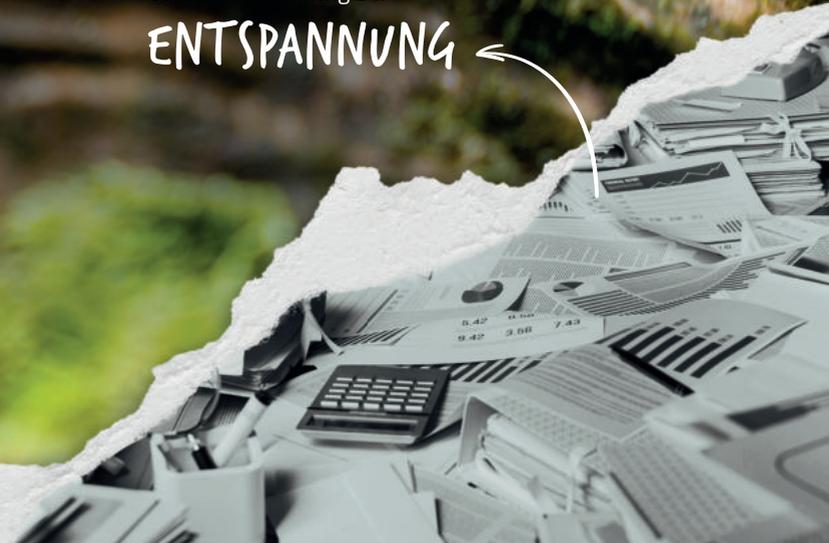
... einfach heilsam!

Nicht nur Leitspruch, sondern gelebtes Programm. Der Markt Bad Neualbenreuth vereint die Kraftquellen der Radon- und Kohlensäureheilwässer mit der heilsamen Kraftquelle des Waldes. Stolz blickt Bad Neualbenreuth auf ein deutschlandweit bislang rar gesätes Gesundheitsangebot: Das Waldgesundheitstraining.



Von Überforderung zur

ENTSPANNUNG





hohe Luftreinheit

gesundes
Waldinnenklima

artenreicher, abwechslungsreicher Wald

Lichtungen und
alte Baumbestände

vielfältige
Waldsinnesräume

DIE FAKTOREN EINES KURWADES



Gesundheitsförderliche Faktoren

Damit ein Wald als zertifizierter Kurwald gelten darf, muss er eine ganze Reihe an Einflussfaktoren mitbringen. Diese Faktoren müssen in ihrer Gesamtheit eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzen.

Neben einem gesunden Waldinnenklima zählen zu gesundheitsfördernde Faktoren unter anderem eine hohe Luftreinheit, vielfältige Waldsinnesräume, die sich mit unterschiedlichen Sinnen erleben lassen, sowie eine arten- und abwechslungsreiche Umgebung mit Lichtungen und alten Baumbeständen.

Ein Wald muss viele Faktoren abdecken, um als zertifizierter Kurwald zu gelten. Nur dann ist er auch wirklich heilsam.

DIE KRAFTQUELLE WALD

Kurfaktor in Bad Neualbenreuth

Jeder zertifizierte Kurwald überzeugt durch seine individuellen Voraussetzungen. Verschiedene Kategorien formen ein Gesamtbild, das jeden Kurwald einzigartig macht und von anderen seiner Art unterscheidet.

Die heilsamen Hauptmerkmale des Waldes in der Marktgemeinde sind ein vergleichsweise hoher Artenreichtum, moosige Böden sowie eine vielseitige Flora und Fauna. Der Baumbestand besteht überwiegend aus Nadelbäumen, den eine Bandbreite an unterschiedlichen Laubgehölzen ergänzt.

TRAINER-TIPP

Achtsamkeit können Sie ganz einfach selbst trainieren – beispielsweise beim „Schwammerl suchen“. Legen Sie Fokus und Konzentration auf eine Aufgabe. Intensivieren Sie die Übung, indem Sie die Schwammerl mit allen Sinnen wahrnehmen: sehen, riechen, schmecken. !



DIE KRAFTQUELLE WASSER

Das Heilbad in Bad Neualbenreuh

Das Sibyllenbad mit seinen Heilquellen liefert einen prägnanten Heilwert für die Region. So liegt der Schwerpunkt des Therapie-Angebots auf den ortsgebundenen Heilmitteln: Radon- und Kohlensäureheilwasser.

Im Sibyllenbad sind die natürlichen Heilmittel seit über 30 Jahren für die Besucher im Einsatz, unter anderem zur Schmerzlinderung bei rheumatischen Beschwerden und Wirbelsäulenerkrankungen.

STUDIE STRESSREDUKTION

durch (Warm-)Wasser

Bereits ein 25-minütiger Aufenthalt im warmen Wasser senkt den Kortisol-Spiegel erheblich, der wiederum ein Indikator für Stressbelastung ist.

Dieser Effekt ist vergleichbar mit Methoden zum Stressabbau wie progressivem Muskelrelaxation.

Österreichische Studien



WALD ALS HEILMITTEL

Das Waldgesundheitstraining

Seinen Ursprung hat das Waldgesundheitstraining im japanischen „Shinrin Yoku“, dem „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Zahlreiche Forschungen bestätigen inzwischen die heilende Wirkung der natürlichen Präventionsmethode „Shinrin Yoku“, wodurch sich diese – meist verallgemeinernd unter dem Begriff „Waldbaden“ bekannte – Methode auch hierzulande etabliert hat.

Mehr und mehr Studien belegen den therapeutischen Mehrwert von Waldgesundheitstrainings. Insbesondere bei der Prävention und Behandlung von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout ließen sich große Erfolge verzeichnen.

TRAINER-TIPP

Laufen Sie sich frei von allen Gedanken, indem Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch im Wald auf Ihre Sinne konzentrieren: Hören Sie ihren Atem und die Schritte auf dem Boden. Versuchen Sie, bewusst Atemzüge, Herzschlag und Schritte miteinander in Einklang zu bringen.

!

Vom Zeitdruck zur

ERHOLUNG



DIE AUSWIRKUNGEN DES TRAININGS



Auswirkungen auf den Organismus

Das Waldgesundheitstraining wirkt sich nachweislich auf den menschlichen Organismus und das physische Wohlbefinden aus und kann eine Vielzahl von positiven Effekten aktivieren:

- 1 Entlastung der Atemwege
- 2 Stärkung Herz-Kreislauf-Gesundheit
- 3 Regulierung des Blutdrucks
- 4 Senkung der Herzfrequenz
- 5 Verbesserung der Schlafqualität und -dauer
- 6 Steigerung der Aufmerksamkeit
- 7 Steigerung der Kreativität
- 8 Stärkung Immunsystem



DAS EIGENE WOHLBEFINDEN IM FOKUS

Körper und Seele im Einklang

Neben den wissenschaftlich fundierten Auswirkungen auf den menschlichen Organismus, fördert die bewusst angeleitete Auszeit im Wald auch das psychische Wohlbefinden.

Dazu zählen neben der Stressreduktion ein verbesserter Lebensstil sowie die stimmungsaufhellende Wirkung, welche das Waldgesundheitstraining fördern kann. Darüber hinaus intensiviert die Auszeit Sinnes- und Naturerfahrungen.

STATISTIK „KRANKE PSYCHE“

Arbeitsunfähigkeit aufgrund der Psyche

Immer mehr Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Erkrankung.

Der prozentuale Anteil an Fehltagen der Berufstätigen gehen auf eine Erkrankung der Psyche zurück. Ursachen dafür sind vor allem Stress, steigender Druck oder zu hohe Erwartungen.

Deutsche Studien

verbesserter
Lebensstil

stimmungsauf-
hellend

Stressreduktion

intensivierte
Sinnes-/Naturerfahrung





Von Leistungsdruck zur

GELASSENHEIT

FÜHLEN UND ERLEBEN

Begleitung durch Ihr Walderlebnis

Unsere TrainerInnen absolvieren eine umfassende Ausbildung im Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie, die eine medizinisch fundierte Theorie mit individuell angepasster Praxis verknüpft. Damit sind sie die perfekte Begleitung auf Ihrem Walderlebnis.

Die TrainerInnen begleiten Sie bei Ihrer Reise durch die Welt des Waldes, angereichert mit innovativen Übungen und Achtsamkeitstrainings – bewusst, langsam und vertraut.

TRAINER-TIPP

Erleben Sie die Natur um sich herum neu, indem Sie Ihre bevorzugten Spaziergang-Strecken einmal rückwärts bestreiten. Lassen Sie sich ein auf ganz neue Eindrücke und entdecken Dinge, die Sie – aus einer anderen Wegrichtung – noch nicht bewusst wahrgenommen haben.

!

UNSER ANGEBOT

Waldschnupperrn

In den Wald hinein hören. Erlebe in zwei intensiven Stunden den Wald von einer ganz neuen Seite. Öffne deine Sinne, lass dich auf das Erlebnis ein und komm' mithilfe unserer TrainerInnen in der Ruhe und Idylle des Waldes an.

Waldgesundheit

Den Wald neu erleben. Begib dich mit unseren TrainerInnen und TherapeutInnen auf eine Reise in die Mitte des Waldes. Schöpfe neue Energie für deinen Alltag in drei Stunden intensivem Walderlebnis mit angeleitetem Achtsamkeitstraining. Lass' den Wald zu deinem Partner für Regeneration und Entspannung werden.

Weitere Walderlebnisse

Ergänzende Angebote zur Waldgesundheit und Specials wie dem Waldtag oder den Aktionswochen findest du auf unserer Website. Gerne bieten wir auch individuelle Gruppentrainings an.

Tagesabhängige Änderungen hinsichtlich Witterung und Jahreszyklus sind möglich.

Hinweis: Eine allgemeine körperliche Grundkondition ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem Waldgesundheitstraining.



 Bad-Neualbenreuth/Sibyllenbad

 badneualbenreuth

Gäste-Information Bad Neualbenreuth / Sibyllenbad
Marktplatz 10 | 95698 Bad Neualbenreuth

Telefon 09638 933-250

Mail badneualbenreuth@sibyllenbad.de

Web www.badneualbenreuth.de