

O Oberntief

O Golfclub

O Flugplatz

Külsheim O

O Bahnhof BW



## Anmeldung und Information:

### Touristinformation Bad Windsheim

Kur-, Kongress- und Touristik GmbH  
Marktplatz 1 | 91438 Bad Windsheim

Telefon 09841 - 66 89 700 | [tourismus@bad-windsheim.de](mailto:tourismus@bad-windsheim.de)

[www.bad-windsheim.de](http://www.bad-windsheim.de)

BAD WINDSHEIM

# Waldbaden

mit dem Naturpark-Ranger



### Touristinformation Bad Windsheim

Kur-, Kongress- und Touristik GmbH  
Marktplatz 1 | 91438 Bad Windsheim

Telefon 09841- 66 89 700 | Telefax 09841- 66 89 790  
[www.bad-windsheim.de](http://www.bad-windsheim.de) | [tourismus@bad-windsheim.de](mailto:tourismus@bad-windsheim.de)



**„Shinrin yoku“ – der japanische Entspannungstrend des Waldbadens kommt nun auch nach Bad Windsheim. Lassen Sie mit einem Ranger des Naturparks Steigerwald in der Windsheimer Gräf die Seele baumeln!**

#### **Was ist Waldbaden?**

Waldbaden ist kein reiner Waldspaziergang oder ein Survival-Training an der frischen Luft. Es geht um die Entschleunigung im Alltag durch das Aufnehmen der Atmosphäre. Sowohl bei Anfängern als auch bei Walderproben spricht das geführte Waldbaden alle Sinne an.

#### **Wie wirkt Waldbaden?**

Studien zeigen, dass unser Immunsystem durch das Einatmen der Waldluft und den Duft der darin enthaltenen ätherischen Öle gestärkt wird. Zeitgleich können Angstzustände, Depressionen und Wut durch den Aufenthalt im Wald verringert werden.

#### TERMINE

**26.07.** 17.00 Uhr

**30.08.** 17.00 Uhr

**27.09.** 16.00 Uhr

**25.10.** 16.00 Uhr

#### DAUER

**ca. 2 Stunden**

#### TREFFPUNKT

**Wanderparkplatz Gräfwasen  
an der Kreisstraße zwischen  
Bad Windsheim und Oberntief**

**Die Teilnahme ist kostenlos**

#### ANMELDUNG

**Die Anmeldung kann jeweils bis zum  
Vortag über die Touristinformation  
Bad Windsheim erfolgen**

*Begrenzte Teilnehmerzahl*

*Ganz bewusst den eigenen Atem in sich spüren, den Waldboden unter den Füßen fühlen, den Duft des Waldes riechen und der zarten Melodie der Waldbewohner lauschen.*