

### À la carte ... oder in der Gruppe mit Führung?

Die Entscheidung liegt natürlich immer bei Ihnen selbst. Für den Start würden wir Ihnen aber empfehlen, sich einem der ausgebildeten WellnessWald-Führer anzuschließen, der Sie in zwei bis drei Stunden mit allen Möglichkeiten vertraut macht. Auch mit einigen nützlichen Übungen, wie Atemtechnik, sanfter Fitness oder Geh-Meditation.

Vor allem aber mit einer Einführung für den optimalen Gebrauch unserer, im Alltags-Stress oft verkümmerten, fünf Sinne.

Wenn Sie doch selbständig losziehen möchten: der WellnessWald ist jederzeit kostenlos zugänglich!

### WellnessWald-Führungen für Gruppen

Falls Sie zu keinem der Termine kommen können, besteht für Gruppen die Möglichkeit, einen unserer WellnessWaldführer für eine Führung zu buchen. Dies geschieht direkt über die jeweiligen Führer.



### WellnessWald-Führungen

Die Führungen sind immer freitags, ca. jede 2. Woche von Mai bis Oktober. Genaue Termine finden Sie im Veranstaltungskalender oder bei uns auf der Homepage.



# Wellness Wald



### **Gäste-Information Waldachtal**

Am Kurpark 18, 72178 Waldachtal-Lützenhardt  
Tel. 07443-96 45-40

Öffnungszeiten :

Montag-Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag- und Donnerstagnachmittag:  
14.00-16.30 Uhr

[www.waldachtal.de](http://www.waldachtal.de) [info@waldachtal.de](mailto:info@waldachtal.de)

Stand: Dezember 2022

**Waldachtal.**  
DAS GESUNDHEITSTAL IM SCHWARZWALD



# Einladung zum Waldbaden!

Der neue Wellnessstrend wird bei uns schon seit 15 Jahren praktiziert! Hier im WellnessWald werden Körper, Geist und die Seele gleichermaßen angesprochen. Der WellnessWald, auch "Seelenpark" genannt, ist einzigartig in Deutschland - ein Naturparadies aus Menschenhand, ein therapeutisch nutzbarer Naturpark im besten Sinne des Wortes. Der WellnessWald lädt zum Entspannen und Meditieren ein. Hören Sie auf Ihren Bauch, gönnen sich etwas Zeit nur für sich. Entdecken und genießen Sie die reine Natur mit dem Wasserplatz und Trinkbrunnen oder lauschen den sanften Klängen der Windharfe ... Tanken Sie Kraft und finden Sie innere Ausgeglichenheit.



## Die Stationen im WellnessWald und der WellnessWeg

### Wegbeschreibung WellnessWeg, 4km

Startpunkt des Wellnessweges ist der Eingang in den Wellnesswald. Im Wald, 50 m oberhalb des Waldsees, im Waldachtaler Ortsteil Lützenhardt. Leicht bergan der Beschilderung folgend zum **Trinkbrunnen**. Links vorbei etwa 150 m, dann wieder links. Vorbei an den **Summsteinen** und den **Vier Klangräumen** zum **Waldgesundheitshaus mit Fühlsäulen**. Am Platz des Schutzes vorbei führt der Weg nach oben zum Waldrand. Dort angekommen rechts dem Waldrand folgen. Vorbei an der **Windharfe** bis zur Rast- und Spielwiese. Von dieser geht es in den Wald hinein, dann nach rechts, vorbei an den Hängematten des Ruheplatzes. Immer der Ausschilderung folgend geht es bergab, dann rechts abbiegen zum **Meditationspfad**. An dessen Ende rechts bis zur **Wasserbegegnungsstätte**. Hier Wassertreten im Naturbach. Dem Pfad folgen bis zum Waldsee und Ausgangspunkt der Wanderung.

### Der Trinkbrunnen

Der Trinkbrunnen mit dem Drachenkopf steht für die Erfahrung der Frische von reinem Wasser. "Höchste Güte ist wie das Wasser. Des Wassers Güte ist es, allen Wesen zu nützen ohne Streit ..." - Laotse im Tao te King

### Summsteine

Stecken Sie den Kopf in das Loch, summten Sie aus dem Bauch heraus hinein, hören Sie eine Weile dem Klang nach. Wechseln Sie die Klangfarbe, variieren Sie: leise und laute, lange und kurze, hohe und tiefe Töne. Sie werden spüren, wie verschiedene Vibrationen auf den Körper übergehen - das ist Resonanz!

### Die vier Klangräume

Vier kreisrunde, naturschöne Klangräume bieten sich für innere Einkehr an. Für eine Meditation, ganz privat nur für Sie selbst - oder auch in der Gruppe, die von einem erfahrenen WellnessWald-Berater geleitet wird.



### Gesundheitspavillon

Dieses offene Haus mit "innerem Sektor", der Ruhezone des WellnessWaldes, ist ein Ort der Entscheidung und sollte stets Ausgangspunkt und Treffpunkt sein. Sie können hier entspannen, sich sammeln und gut orientieren. Durch längeres Einfühlen in die vorhandenen Materialien sollten Sie herausfinden, was Ihnen im Moment gut tut. Mit Hilfe der Fühlsäulen fällt Ihnen die Entscheidung für einen der vier ReBalancing-Plätze sicher leichter. Platz des Schutzes (Ton / Klinker), Platz der Leichtigkeit (Holz), Platz des Mitgefühls (Sandstein), Platz der Ermutigung (Basalt).

### Die Windharfe

Lassen Sie sich von den sanften Klängen der Windharfe und der wunderschönen Aussicht verzaubern.

### Der Wasserbegegnungsplatz

Sie möchten etwas "loswerden" oder "abfließen" lassen, dann ist der Wasserplatz genau das Richtige für Sie. Setzen Sie sich hin, genießen die Ruhe, das Wassergeplätscher und schauen dem Fließwasser hinterher.