

Weitere Stationen

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.

Die Naturtretanlage

Eine schnelle Abkühlung im Sommer bietet das Wassertreten im Quellwasser des Breitenbachs. Neben der Erfrischung tut man damit aber auch noch etwas für seine Gesundheit. Es ist eine der bekanntesten Kneippanwendungen.

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 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.



Gäste-Information Waldachtal

Waldachstraße 8, 72178 Waldachtal-Lützenhardt
Telefon: 07443-96 34 15

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 9:00–12:00 Uhr

Dienstagnachmittag: 14:00–16:30 Uhr

Freitagnachmittag: 14:00–16:00 Uhr

www.waldachtal.de info@waldachtal.de

Stand: November 2024

Wellness- wald



Waldachtal.
DAS GESUNDHEITSTAL IM SCHWARZWALD



Einladung zum Waldbaden!

Der neue Wellnesstrend wird bei uns schon seit fast 20 Jahren praktiziert!

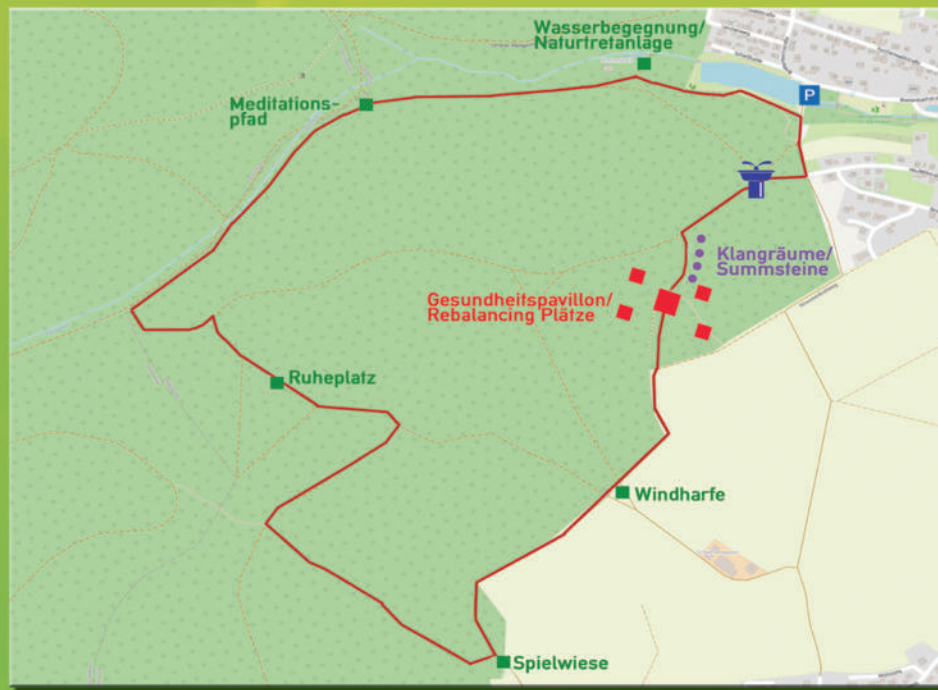
Hier im Wellnesswald werden Körper, Geist und die Seele gleichermaßen angesprochen.

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 Sie 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.

Wellnesswald-Runde, 4 km

Sie können von überall in die Runde einsteigen. Falls Sie mit dem Auto da sind, bietet sich der Parkplatz am Waldsee in Lützenhardt an. Der nächste Einsteig in die Wellnesswald-Runde wäre dann der Eingang in den Wellnesswald. Gehen Sie zum Wald, 50 m links oberhalb des Waldsees. Danach einfach dem Symbol folgen.



Die Stationen im Wellnesswald

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.

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. Im kreisrunden Grün suchen Sie sich einen Platz. Hören Sie auf den Klang der Wassertropfen am Brunnen. Diese wirken ganz individuell auf Atmung, Kreislauf und Herzfrequenz. Schließen Sie die Augen und lauschen Sie der Melodie des Wassers. Oder folgen Sie den Wasserspielen auf der Oberfläche.

Summsteine

Stecken Sie den Kopf in die Mulde, summieren 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!

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).



Strecke: 4 km

Reine Gehzeit: ca. 1:15 h

Aufstieg: 72 m

Abstieg: 72 m