

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.



Fühlsäule „Basalt“
Naturpark WellnessWald
©Hessinger 2004

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 **4 Klangräumen** zum **Wald-gesundheitshaus 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 - und 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 Kreislänge, naturschöne Klang-Räume 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 "inneren 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 "liegt" - also sympatisch ist. 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.