



Waldbaden am Bayerischen Meer

Beitrag

Im Jahr der "Sinne" erfahren Einheimische und Gäste die wohltuende Atmosphäre des Waldes in Prien am Chiemsee. Bis einschließlich Oktober 2024 kann man einmal monatlich unter der Anleitung einer zertifizierten Kursleiterin für Waldbaden, die vielen Sinneseindrücke auf sich wirken lassen und sich durch die bewusste Wahrnehmung von Geräuschen, Gerüchen, Berührungen und Beobachtungen in der Natur entspannen.

Anlässlich des touristischen Jahresmottos "Prien am Chiemsee für alle Sinne" veranstaltet die Kursleiterin Andrea Stephan am Sonntag, 14. Juli 2024, ab 10 Uhr, "Waldbaden am Bayerischen Meer". Der Wald ist nicht nur ein wertvoller Naturraum, sondern ein einzigartiger Erholungsort. Waldbaden "Shinrin Yoku" ist seit den 80er Jahren in Japan anerkannt und gehört zur Gesundheitsvorsorge. Insbesondere Studien des japanischen Wissenschaftlers und Medizinprofessors Qing Li, Vorreiter auf dem Gebiet der Waldmedizin, liefern Hinweise darauf, dass die Botenstoffe der Bäume das Immunsystem stärken und Stress reduzieren. Auch hierzulande wird das "Baden im Wald" immer populärer. In Prien am Chiemsee befindet sich am Rande des Aussichtsplattaus Herrnberg ein 100-jähriger Baumriesenwald. Hier begeben sich die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer gemeinsam mit Andrea Stephan auf einen zweieinhalbstündigen bewussten Aufenthalt in den Wald. Das beruhigende Eintauchen ins Unterholz wird begleitet von entspannenden Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen. "Waldbaden ist die Kunst, sich durch all unsere Sinne mit der Natur zu verbinden", erklärt die Kursleiterin. Weitere Termine sind an den Samstagen, 24. August, 28. September und 12. Oktober 2024. Der Preis beträgt jeweils 23 Euro (mit Gästekarte/Einheimische 21 Euro). Treffpunkt ist neben dem Gästehaus Schwarz, Am Roseneck 30 (Parkplätze finden Interessierte in Seennähe). Eine Anmeldung zu "Waldbaden am Bayerischen Meer" ist im Tourismusbüro Prien unter Telefon +49 8051 6905-0 oder info@tourismus.prien.de erforderlich.

Zum Foto: Waldbaden am Bayerischen Meer – Kursleiterin Andrea Stephan ist seit 20 Jahren Entspannungstrainerin, Kursleiterin für Autogenes Training für Kinder und Erwachsene und Shiatsu Praktikerin. Seit 2022 ist die ausgebildete Tourismusfachkraft hauptberuflich für die Marktgemeinde Prien a. Chiemsee im Tourismusbüro tätig. Im Jahr der „Sinne“ bereichert sie mit geführten, achtsamen Aufenthalten im Wald das Veranstaltungsprogramm.

Foto & Text: Markt Prien



The poster features the 'Prien am Chiemsee' logo at the top right. The main title 'SWINGING PRIEN' is written in large, bold, black letters with a white outline, set against a red background. Below the title, the text 'Music & Food Festival' and 'im Ortszentrum | Eintritt frei' is displayed in white. The schedule is listed as follows: 'Fr 05.07. Blues - Bloss', 'Sa 06.07. Music & Food Festival', and 'So 07.07. Radkriterium & Frühschoppen'. At the bottom, there are three small images: a woman playing a saxophone, a large burger, and a group of women in red dresses. The website 'www.swinging-prien.de' is visible at the bottom right of the poster.

Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Chiemgau
2. Chiemsee
3. München-Oberbayern
4. Prien
5. Waldbaden