

Kraftort Natur// Seminare und Kurse 2025

// WALDYOGA & NATURERLEBEN

SA **17.05.** 14.00 - 17.00 Uhr Waldyoga & Naturerleben

SA **05.07.** 14.00 - 17.00 Uhr Waldyoga & Naturerleben

SA **09.08.** 14.00 - 17.00 Uhr Waldyoga & Naturerleben

// HEILSAMES WALDBADEN

SA **26.04.** 14.00 - 17.00 Uhr Waldbaden

SO **22.06.** 14.00 - 17.00 Uhr Waldbaden

SO **28.09.** 14.00 - 17.00 Uhr Waldbaden

// WALDBADEN FAMILIE

SO **25.05.** 15.00 - 17.00 Uhr Waldbaden für Familien

SO **13.07.** 15.00 - 17.00 Uhr Waldbaden für Familien

SA **20.09.** 15.00 - 17.00 Uhr Waldbaden für Familien

// HEILKRÄUTER-WANDERUNGEN

SO **04.05.** 14.00 - 17.00 Uhr Frühlingskräuter

SO **08.06.** 14.00 - 17.00 Uhr Sommerkräuter

SO **29.06.** 14.00 - 17.00 Uhr Sommerkräuter

SO **07.09.** 14.00 - 17.00 Uhr Wildfrüchte

KURSDAUER // 3 Stunden

„Waldbaden Familie“: 2 Stunden

PREISE // 25 € pro Person

„Waldbaden Familie“:

25 € pro Erwachsener – **Kinder kostenlos!**

ERMÄSSIGUNG // 10% mit der TreuchtlingenCard

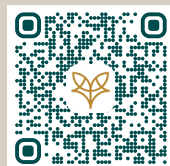
TREFFPUNKT //

Wanderparkplatz „Hexentanzplatz“
Nagelberg, 91757 Treuchtlingen

Bei Sturm, Gewitter oder Starkregen
entfallen die Veranstaltungen.

INFO & TICKETS ONLINE IM

**shop.treuchtlingen.de/
kraftort-natur.html**



INFO & KONTAKT

**KUR- UND TOURISTINFORMATION
STADT TREUCHTLINGEN**

Heinrich-Aurnhammer-Straße 3
91757 Treuchtlingen

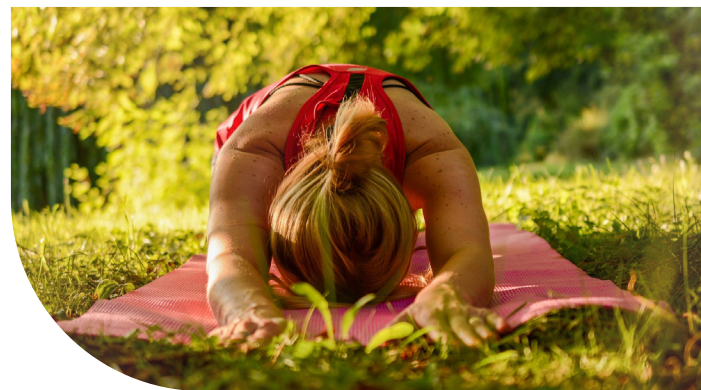
T +49 (0) 9142 9600 60

E tourismus@treuchtlingen.de

tourismus-treuchtlingen.de



Auflage: 2.000 | Stand: 01-2025 | Fotos // erlebe.bayern/Peter von Felbert, Dietmar Dengler, pixabay.com
Alle Angaben ohne Gewähr. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier.



//Waldyoga und Naturerleben

Erfahren Sie den Zusammenhang von Mensch und Natur mithilfe von Yoga. Der Wald rings um Treuchtlingen bietet herrliche Plätze, um Körper- und Konzentrationsübungen aus dem Yoga mit intensiver Naturwahrnehmung zu praktizieren.

Die erfahrene Yogalehrerin und Naturparkführerin Angelika Liefke führt Sie zu bewussten Beobachtungen, wie beispielsweise von Licht- Schattenspielen zur Weite des Luftraumes oder aufstrebenden Elementen im Wald. Diese vollziehen Sie mit Yogaübungen nach und bilden reichhaltige Empfindungen im Inneren dazu aus.

Darum geht es beim Waldyoga: Sie erleben sich nicht mehr getrennt, sondern zunehmend als Teil der Natur. Die entstehende innere Ordnung und Ruhe sowie eine größere Nähe zum eigenen Körper fördern die Fähigkeit zur Resilienz im Alltag.

Beim abschließenden „**Waldimbiss**“ werden die Aromen des Waldes geschmacklich erlebt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Die Veranstaltung findet nur bei **trockener Witterung** statt.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- Übungsmatte
- kleines Handtuch
- evtl. lange Hose
- bequeme, wetterangepasste, mehrschichtige Kleidung



//Heilsames Waldbaden

In der japanischen Heiltherapie „**shinrin yoku**“ bedeutet Waldbaden ein wohliges „Vollbad“ in angenehmer Waldatmosphäre zu nehmen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Meditation und Atemübungen inmitten von Bäumen das körperliche und geistige Wohlbefinden tatsächlich steigern.

Nachgewiesen ist die antidepressive und Stress reduzierende Wirkung. Die hohe Luftqualität des Waldes entlastet die Atemwege und verbessert Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD. Die Herz-Kreislauf-Gesundheit wird gestärkt, Schlafqualität sowie Schlafdauer verbessern sich.

Gemeinsame Übungen in frischer Waldluft sorgen dafür, dass das Gedankenkarussell ruht - wichtig ist nur das „Hier und Jetzt“. Spüren Sie, wie der Atem frei wird. Lernen Sie Ihre Sinne neu kennen, spüren Sie die Kraft der Natur – und gehen Sie mit **Methoden zur Stressreduktion** neu belebt nach Hause.

Zur physischen Stärkung gibt es im Anschluss einen kleinen „**Waldimbiss**“, bei dem man den Wald auch schmecken kann.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- feste Schuhe
- evtl. lange Hose
- wetterangepasste, warme, mehrschichtige Kleidung (inkl. Regenschutz)

SEMINARE UND
KURSE 2025 //



**TREUCHT
LINGEN**
LÄDT DICH AUF.



IN
TREUCHTLINGEN
MIT
ZERTIFIZIERTEN
WALD-
GESUNDHEITS-
TRAINERINNEN

**KRAFTORT
NATUR**



HEILSAM

Gesundheit aus der Natur

Sie möchten in Balance bleiben oder wieder ins Gleichgewicht kommen? Ob Urlauber, Kurgäste, Gesundheitsinteressierte oder mit der ganzen Familie - die Kurse am **Kraftort Natur** stehen allen offen, die neue Energie schöpfen und präventiv ihre Gesundheit fördern wollen.

Entdecken Sie die **Heilkräfte der Natur**. Das Präventiv-Programm umfasst dabei geführte Heilkräuterwanderungen, Waldyoga & Naturerleben und heilsames Waldgesundheitstraining. **Neu in Angebot:** Das Waldbaden für Familien mit ihren Kindern.



FACHPERSONAL FÜR DIE GESUNDE WALDTHERAPIE//

Im Rahmen des Projektes „Wald und Gesundheit“ haben der Bayerische Heilbäderverband und der Lehrstuhl für „Public Health und Versorgungsforschung“ der Ludwig-Maximilians-Universität München mit Unterstützung des Bayerischen Wirtschaftsministeriums geeignete Waldstücke ausgewählt sowie Fachpersonal für medizinisch-therapeutische Kurse ausgebildet.

In Treuchtlingen leiten die zertifizierten Waldgesundheitstrainerinnen **Manu Rößler**, **Angelika Liefke** und **Heike Klischat-Loos** in den Kursen an, wie sich mit den „Kraftort Natur“-Angeboten die Gesundheit präventiv fördern lässt.

Kursteilnehmer bekommen zudem Resilienz steigernde Anleitungen, um auch zuhause Belastungen, Krisen und Herausforderungen des Alltags zu meistern.



//Waldbaden für Familien

Komm, wir entdecken den Wald!

Die Natur ist der ideale Spielplatz für Familien, um gemeinsam neue Abenteuer zu erleben. Beim Waldbaden für Familien erkunden Eltern mit ihren Kindern die vielfältige Welt des Waldes.

Was wächst da auf dem Boden?
Wer lebt in den Bäumen?
Wie fühlt sich die Rinde eines Baumes an?

Diese Fragen beantworten sich beim Eintauchen in die Natur ganz von selbst. Das Waldbaden stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern fördert auch das Wohlbefinden und die Verbindung zur Natur. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, die Sinne zu schärfen, die motorische Entwicklung der Kinder zu unterstützen und grundlegende Erfahrungen für eine gesunde Körperwahrnehmung zu sammeln.

Dieser Kurs ist ideal für Eltern mit Kindern im Kindergarten- oder Grundschulalter.

Bitte mitbringen:

- Getränk und evtl. Snack für das Kind
- kleines, leeres Marmeladenglas
- wetterangepasste, warme, mehrschichtige Kleidung (inkl. Regenschutz)



//Heilkräuterwanderung

Wer weiß schon, welche erstaunliche Heilwirkung in einem allgegenwärtigen Gänseblümchen steckt?

Bei thematisch an die Jahreszeiten angepassten **Heilkräuterwanderungen** laden wir Sie auf eine ebenso spannende wie faszinierende Reise in das Reich der wilden Pflanzen ein.

Die fachkundige Kräuterspezialistin, Heilpraktikerin und Waldgesundheitstrainerin Heike Klischat-Loos teilt gerne ihr Wissen über die frische, kostenlose **Medizin der Natur**.

Beim Spaziergang durch Treuchtlinger Mischwälder und Wiesen entdecken wir gemeinsam die **heilenden Kräfte der heimischen Pflanzen** und lernen dabei, wie man diese bestimmt und anwendet.

So bietet die Wanderung **Erholung und Wissenswertes** zugleich. Mit inbegriffen sind besondere Rezepte und Anleitungen für die Wildkräuterküche und Gesundheit - und natürlich eine kleine **Kräuterkostprobe**.

Bitte mitbringen:

- Getränk
- feste Schuhe
- lange Hose
- wetterangepasste, warme, mehrschichtige Kleidung (inkl. Regenschutz)