

## PRESSEMITTEILUNG

### **Waldbaden an der Südlichen Weinstrasse für Achtsamkeit und Erholung**

*Der Trend, aktiv in der Natur unterwegs zu sein, ist ungebrochen und hat sich im letzten Jahr sogar noch verstärkt. Was passiert mit uns im Wald, wenn wir die Natur beim Wandern wirklich bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmen? Was lernen wir über uns und über unsere Umgebung? Beim Wald „baden“ können diese und weitere Fragen beantwortet werden – besonders dafür geeignet ist der Pfälzerwald an der Südlichen Weinstraße. Hier werden ganzjährig Kurse angeboten, die einen die Natur bewusst wahrnehmen lassen. Auch am 21. Juni 2021 ist die Region in der Südpfalz mit dabei, wenn bundesweit für den guten Zweck zum Waldbaden eingeladen wird...*



Diese und weitere Bilder zur Südlichen Weinstraße finden Sie unter <https://medien.pfalz-daten.de/?c=2177&k=c357355fee>

**Landau/Frankfurt, 16. Juni 2021.** Bewusstes, langsames Gehen durch den Wald aktiviert unsere Sinne und lässt Körper und Geist entspannen. Beim Waldbaden im Pfälzerwald, dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands, erleben Gäste noch echte Stille und können sich so vom oft hektischen Alltag eine Auszeit nehmen. Begleitet von kleinen Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen kann man in das Ökosystem Wald eintauchen und Geräusche und Gerüche des Waldes, die natürliche Umgebung und die Ruhe besonders gut genießen. Eine perfekte Gelegenheit sich bewusst Zeit zu nehmen und das Waldbaden als achtsame Begegnung in und mit der Natur kennenzulernen, bietet der längste Tag des Jahres, der 21. Juni 2021. Denn am Tag der Sommersonnenwende werden bundesweit passende Veranstaltungen angeboten – so auch an der Südlichen Weinstraße.

#### **Waldbaden für einen guten Zweck**

Bereits zum zweiten Mal findet in Deutschland die Benefiz-Veranstaltung statt, bei der sich fünfzig professionelle Waldbaden-Anbieter auf den Weg machen. Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan, heißt Shinrin Yoku und ist dort seit den frühen 1980er Jahren als Heilmethode anerkannt. Doch erst seit 2017 ist das Waldbaden auch in Deutschland üblich.

In der Südpfalz finden Interessierte dafür besonders viele Rückzugsorte, denn gerade der Pfälzerwald ist als größtes zusammenhängendes Waldgebiet Deutschlands ein perfekter Ort zum Abschalten und Auftanken. Die Teilnahmegebühr für die Benefiz-Veranstaltung am Tag der Sommersonnenwende beginnt bei 25 Euro pro Person. Der Betrag geht als Spende komplett an die Naturschutzprojekte der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) – so unterstützen Waldbadende die Waldwege, auf denen sie gehen.

Michaela Dalchow, Organisatorin der bundesweiten Benefiz-Aktion, ist von der Bedeutung des Projekts überzeugt: „Als Anbieter von Waldbaden in Deutschland nutzen wir im Rahmen unserer Tätigkeit die Wälder und möchten über die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald wieder etwas an sie zurückgeben. Durch unsere Aktion laden wir andere dazu ein, dies auch zu tun, um das wichtige Ökosystem zu schützen. Wir alle sehen wie der Wald unter dem Klimawandel leidet und wir müssen dringend aktiv werden, vor allem auch durch ‚Bewusstsein schaffen‘. Der Wald ist eine kostbare natürliche Ressource zum Krafttanken und Abschalten. Wir brauchen unsere Wälder. Deswegen möchten wir den längsten Tag des Jahres zu einem Tag des Waldbadens an unterschiedlichen Plätzen in Deutschland machen. Gemeinsam verbringen wir Zeit im Wald, zeigen unsere Verbundenheit mit ihm und eine Verbundenheit mit allen, die in und mit der Natur arbeiten.“

Am Naturerlebnis „Deutschland geht Waldbaden“ nehmen verschiedene Anbieter der Südlichen Weinstraße teil, darunter die Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit in St. Martin, Gudrun Stübinger-Kohls, Kursleiterin für Waldbaden, Rudolf Klotz aus Annweiler, Andrea Köhler mit der Aktion „Waldbaden mit Pferden“ und Imme Colling-Blüder aus Schweighofen. Eine Übersicht über die Angebote und die Anmeldung finden Interessierte [hier](#).

### **Weitere Waldbaden Angebote an der Südlichen Weinstrasse**

Natürlich ist Shinrin Yoku nicht nur am längsten Tag des Jahres, sondern an jedem Tag möglich. An der Südlichen Weinstraße werden das ganze Jahr über geführte Kurse angeboten, von Schnupperkursen für Einsteiger, Waldbaden für Mütter oder für Berufstätige nach der Arbeit, um mit den „After-Work“-Angeboten perfekt abzuschalten und den Stress des Tages hinter sich zu lassen. Alle Angebote und Termine finden Interessierte [hier](#).

*Die Südliche Weinstraße liegt in der Pfalz, ist knapp 50 Kilometer lang, beginnt im Süden am Deutschen Weintor bei Schweigen-Rechtenbach und endet im Norden bei Maikammer. Die acht dazu gehörigen Gemeinden Landau, Offenbach, Herxheim, Landau-Land, Bad Bergzabern, Annweiler, Edenkoben und Maikammer laden das gesamte Jahr über zu Festen und Veranstaltungen rund um die Traube und andere kulinarische Themen ein. Die Region gilt als Paradies für Weinkenner, denn sie ist nicht nur Teil des weltweit größten Riesling-Gebiets und des größten Rotwein-Gebiets Deutschlands, sondern bietet mit ihrer Rebsorten-Vielfalt für jeden Geschmack den passenden Tropfen. Neben dem Wein erwartet Gäste eine Landschaft aus sanft geschwungenen Weinbergen, grüne Wiesen und Bachläufe, der stattliche Pfälzerwald mit seinen Burgen sowie kleine malerische Orte, die zum Einkehren einladen. Mit über 1.800 Sonnenstunden im Jahr wachsen und gedeihen an der Südlichen Weinstrasse neben Südfrüchten wie Trauben, Zitronen, Feigen, Kiwis, Melonen und Pfirsiche auch Mandeln, Rosen und erstklassiger Tabak. Übernachten lässt es sich neben Sterne-Hotels auch in gemütliche Pensionen, beim Winzer oder ganz romantisch in den Schlössern entlang der Südlichen Weinstrasse. Mehr Informationen unter [www.suedlicheweinstrasse.de](http://www.suedlicheweinstrasse.de).*