

PRESSEMITTEILUNG

Im Wald „baden“ - ein magisches Erlebnis an der Südlichen Weinstrasse
Neue Kursangebote rund ums Waldbaden und das Thema Achtsamkeit in der Natur.



Diese und weitere Bilder finden Sie unter <https://medien.pfalz-daten.de/?c=1971&k=01b6b17594> zum Download.

Landau/Frankfurt, 3. August 2020. Aktiv in der Natur unterwegs sein – ein ungebrochener Trend! Generationsübergreifend wird hierzulande gewandert, geradelt und spazieren gegangen. Aber wer nimmt die Natur dabei wirklich bewusst und mit allen Sinnen wahr? Was passiert mit uns im Wald? Was gibt der Wald uns? Was lernen wir im Wald über uns? Warum können wir im Wald so gut abschalten? Kann man im Wald baden und wie geht das? Fragen, auf die Interessierte beim neuen [Kursangebot](#) der Südlichen Weinstrasse Antworten finden...

Shinrin Yoku – Erholung und Achtsamkeit im Pfälzerwald

Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan, heißt Shinrin Yoku und ist dort seit den frühen 1980er Jahren als Heilmethode anerkannt. Auch hierzulande gehen immer mehr Menschen langsam und bewusst in und durch den Wald, dabei lernen sie ihre Sinne intensiv auf die Natur zu richten. Und das hat positive Auswirkungen auf Körper und Geist, beim Waldbaden wird Stress abgebaut und der gesamte Mensch entschleunigt. Gerade der Pfälzerwald, größtes zusammenhängendes Waldgebiet Deutschlands, bietet viele Inseln zum Waldbaden. Hier erleben Gäste noch echte Stille und können so vom oft hektischen Alltag Abstand nehmen.

Kurse und Veranstaltungen rund ums Waldbaden

- **5. August 2020: „Waldbaden-Achtsamkeit im Wald“ in Maikammer**
Kursteilnehmer spüren die Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele mit all ihren Sinnen. Beim langsamen Gehen wird es eine Zeit des Austauschs sowie eine Zeit der Stille geben, um den Wald neu zu entdecken. Dabei werden kleine Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen gemacht. Alles kann, nichts muss – die Übungen sind lediglich Angebote. Am Ende dieses Waldbades besteht die Möglichkeit in der Totenkopfhütte einzukehren.
Gebühr: 11,70 Euro pro Person, Anmeldung und Infos [hier](#)
- **25.09., 30.10., 14.11.2020 und 23.01., 27.02.2021: Waldbaden für alle Sinne bei Leinsweiler**
Unter Leitung der zertifizierten Waldbadebegleiterin Gudrun Stübinger-Kohls wird es bis ins neue Jahr hinein möglich sein, bei einem achtsamen Spaziergang durch den Pfälzerwald ein bewußtes und wohltuendes Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes zu erleben.

Gebühr: 19 Euro pro Person, Anmeldung und Info per Mail unter G.Stuebinger-Kohls@web.de

- **30.09., 21.10., 21.11., 30.12.2020 und 10.02., 10.03.2021: Waldbaden im Park**
Im Landauer Fort können Interessierte im Rahmen eines geführten, achtsamen Spaziergangs das Waldbaden für sich entdecken. Ziel ist es, das Immunsystem zu stärken, Stresshormone zu senken und unterwegs mit Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen alle Sinne anzusprechen.
Gebühr: 19 Euro pro Person, Anmeldung und Info per Mail unter G.Stuebinger-Kohls@web.de
- **9. Oktober 2020: Achtsamkeit im bunten Herbstwald**
In diesem exklusiven Intensivseminar eröffnen sich neue Sichtweisen, während das Sein in der Natur Entschleunigung und Entspannung bewirkt. Im Coaching selbst soll sich ein Raum öffnen, in dem individuelle Lebensgeschichten und aktuelle Fragen willkommen sind.
Gebühr: 32 Euro pro Person, um Anmeldung per Mail wird gebeten (info@colling-systems.de)
- **1. November 2020: Dunkelheitsfest Samhain**
An diesem Morgen mit Naturcoach Imme Colling-Blüder beschenken die Kursteilnehmer sich selbst mit einer Pause vom Alltag und widmen sich der bewussten Wahrnehmung. Verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen ihnen dabei, in der Gegenwart anzukommen, sich selbst und die Natur intensiver zu erleben. Langsam gehend, still unter einem Baum sitzend oder auf dem Waldboden liegend nehmen sie Dinge wahr, die ihnen zuvor nie aufgefallen sind.
Gebühr: 22 Euro pro Person, um Anmeldung per Mail wird gebeten (info@colling-systems.de)
- **Weinmalig entschleunigen im Pfälzer Garten Eden**
Die traumhafte Landschaft rund um Edenkoben entfaltet ihre heilsame Wirkung: Die Weite lässt durchatmen und das Klima im Luftkurort sowie das Biosphärenreservat sorgen für Entspannung, neue Kraft und Energie. Bei entschleunigenden Weinbergwanderungen lernen die Teilnehmer die Natur in aller Ruhe zu genießen und zu erleben. Während bei Entspannungsübungen im Weinberg die Kunst des langsamen Bewegens, Atemübungen und Achtsamkeit die Basis des Angebots bilden. Die entschleunigende Weintour wird dann durch eine kleine Weinprobe im Kräutergarten abgerundet.
Mehr Infos zu den „Vineyard-Walks“ und zu dem Angebot „Wine Life Balance“ gibt es [hier](#)

Die Südliche Weinstraße

Die Südliche Weinstraße liegt im Süden der Pfalz, ist knapp 40 Kilometer lang und breit und grenzt im Süden ans Elsass, erstreckt sich vom Deutschen Weintor in Schweigen-Rechtenbach aus rechts und links entlang der Ferienstraße Deutsche Weinstraße nach Norden bis nach Maikammer, reicht im Westen weit hinein in den Pfälzerwald mit der berühmten Burg Trifels und wird im Osten geprägt durch die von Störchen bewohnte Wiesenlandschaft entlang der Queich, sowie Spargel-, Gemüse- und Tabakfelder. Zur Südlichen Weinstraße gehören die Gemeinden Annweiler, Bad Bergzabern, Edenkoben, Herxheim, Landau-Land, Maikammer und Offenbach, sowie die Stadt Landau mit ihren 8 Stadtdörfern. Die Region gilt als Paradies für Weinkenner und Genießer. Mit rund 2.000 Sonnenstunden im Jahr reifen hier neben Trauben sogar Südfrüchte wie Mandeln, Kastanien, Zitronen, Feigen, Kiwis, Pfirsiche und Melonen. Daher laden alle Dörfer und Städtchen das gesamte Jahr über zu kulinarischen Festen und Veranstaltungen ein, bei denen meist der Wein im Mittelpunkt steht: von der Mandelblüte im frühen Frühling über die Rosenwochen, kulinarische Weinbergswanderungen und kulturelle Freiluft-Events im Sommer, Federweißen- und Keschdefeste im Herbst oder Veranstaltungen in den Weinkellern im Winter. Die eindrucksvolle Landschaft aus sanft geschwungenen Weinbergen, die am Haardtrand auf den Pfälzerwald treffen, eignet sich hervorragend zum Wandern, Trekken, Radfahren und Mountainbiken. Übernachten lässt es sich in Sterne-Hotels genauso wie in gemütlichen Ferienwohnungen, beim Winzer oder ganz romantisch in mehreren Schlössern. Mehr Informationen unter www.suedlicheweinstrasse.de.