



WALDNESS®
Wald wirkt wirklich!



Package sofort buchen unter
WALDNESS®
Wald wirkt wirklich!
<http://waldness.almтал.at>

Die Sehnsucht nach elementaren Naturerlebnissen, nachhaltiger Entspannung und Erholung schlummert in uns.

WALDNESS® lässt Dich tief eintauchen in die reinigende Atmosphäre des Waldes. Du wirst Waldaromen bewusst riechen und genießen, die heilende Wirkung der Bäume und Waldpflanzen spüren und

die tiefe Verbundenheit zwischen Natur und uns Menschen verstehen lernen.

WALDNESS® ist Rückzug, Erholung, Kraft tanken inmitten mächtiger Bäume, türkisblauer Flüsse und Seen, hohen Bergen und duftenden Blumenwiesen und **die Chance, Deinen eignen gesunden Rhythmus zu finden und zu leben.**

Waldbaden (森林浴 Shinrin-yoku), meistens übersetzt als das Einatmen der gesunden Waldatmosphäre während eines Waldspaziergangs, ist in Japan seit mehr als 20 Jahren Teil eines guten Lebensstils. Der Aufenthalt im Wald wirkt auf vielen Ebenen positiv auf unsere Gesundheit: das Immunsystem wird gestärkt, Stresshormone werden abgebaut und die Schlafqualität verbessert sich.

WALDNESS® setzt aktuelle österreichische und internationale Studien zur Heilkraft des Waldes mit Experten um und zeigt Dir viele Wege, wie Du die Waldatmosphäre am besten für Dich und Deine Gesundheit nutzen kannst.

*»Verbringen Sie zwei Tage
hintereinander in einem Waldgebiet.
Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken.
Denn gewisse Bestandteile der Waldluft,
die als Terpene bezeichnet werden, aktivieren
Ihre natürlichen Killerzellen zu einer Leistungssteigerung
von mehr als fünfzig Prozent.«*

Clemens G. Arvay: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. Ullstein, 2016.

Der WALDNESS®-Meister Oberförster Ing. Fritz Wolf hat mit Albert Botkar die Waldpädagogik nach Österreich gebracht und mehr als 1000 zertifizierte Waldpädagogen ausgebildet. Er betreibt die Almtaler Waldschule gemeinsam mit seinem Sohn Christoph. Die WALDNESS®-Choaches sind Natur- und Wanderführer, Wald- und Kräuterpädagogen, Wasserinstructoren und TEM-Spezialisten.

So kommst Du zu uns ins Almtal:



WALDNESS®. Das Vorspiel.2017

Die Pauschale

Die 5-tägige WALDNESS®. Das Vorspiel.2017 Pauschale enthält das umfangreiche - von WALDNESS®. Coaches angeleitete - Vorspiel-Programm inkl. einer halbstündigen Waldmassage, ein Wald-Bschoad-Binkerl, Waldspaziergang, Wald-Wyda, Waldkneippen, ein Latschenbad, einen Besuch in der Waldschule, Tauwanderung mit Sonnenaufgangsfrühstück im Baumhaus, einen WALDNESS-Hut, einen Leih-Wetterfleck sowie freien Eintritt im Cumberland Wildpark während der gesamten Dauer des Aufenthalts und 4 Übernachtungen mit Frühstück in der von Dir ausgewählten WALDNESS®-Unterkunft.

WALDNESS®. Das Vorspiel.2017 - Reisezeiträume:

- 10.9 bis 14.9.2017
- 17.9 bis 21.9.2017
- 24.9 bis 28.9.2017
- 1.10 bis 5.10.2017
- 8.10 bis 12.10.2017
- 15.10 bis 19.10.2017

WALDNESS®. Das Vorspiel.2017 - Pauschalpreise:

ab € 358,- / Person Buchbar ab: 1 Person
 am WALDNESS®-Bauernhof oder in der WALDNESS®-Privatpension (Sportlerhof, Roithof, Marienheim - Exerzitenhaus Grünau, Pension Mittermayr) ab € 363,- im WALDNESS®-Hotel (Wanderruh, Oberschwiebl, Wimmergreuth) ab € 410,- im WALDNESS®-Resort (Romantikhotel, Hochberghaus, Jufa) ab € 500,- im WALDNESS®-Chalet (Almtal Chalet)

Zubuchbare Leistungen:

- Naturschauspiel. Programm Almtal Sept./Okt.
- Dienstags von 15-16 Uhr Besuch der Konrad-Lorenz Forschungsstelle (Eintritt € 5,-/Person).
- 1. Oktober 2017: Herbstbschoad im Cumberland Wildpark
- WALDNESS® Hirschlösen - Hirsche, Röhren, Hören
- Waldausgang am Almsee mit Jäger Fritz Wolf
- Naturführerin zur Begleitung für individuelles Waldbaden
- Individuelle Abreise oder Verlängerungsnacht

Gerne kannst Du mit den zusätzlichen WALDNESS® Angeboten das WALDNESS® Programm ergänzen | Die genauen Programminhalte zur Pauschale findest Du gleich unterhalb:



- ROMANTIKHOTEL ALMTALHOF ★★★★★**
 Familie Leithner, Almeggstraße 1, 4645 Grünau im Almtal |
 T +43 7616 / 6004 | F +43 7616 / 6004-66 |
 romantikhotel@almtalhof.at | www.almtalhof.at
- BERGGASTHOF KLAUSUR-8 FAMILIENALM HOCHBERGHAUS GMBH. ★★★**
 Wolfgang Rohrauer, Kasberg 1, 4645 Grünau im Almtal |
 T +43 7616 8477 | info@hochberghaus.at | www.hochberghaus.at
- JUFA ALMTAL HOTEL**
 Hinterrinnbach 17, 4645 Grünau im Almtal |
 T +43 5 7083 570 | F +43 5 7083 571 |
 almtal@jufa.eu | www.jufa.eu/almtal
- ALMTAL CHALET**
 Carmen Lidauer-Sparber, Bäckerberg 20, 4644 Scharnstein |
 T +43 664/1430535 | office@almtal-chalet.at |
www.almtal-chalet.at
- PENSION WANDERRUH ★★★**
 Gudrun Graef, Rabenbrunn 4, 4645 Grünau im Almtal |
 T + 43 7616 8337 | F +43 7616 8337 15 |
 wanderruh@gmx.at | www.wanderruh.at
- LANDGUT OBERSCHWIEBL**
 Margit Weidinger, Hinterrinnbach 14, 4645 Grünau im Almtal |
 T + 43 7616 8339 | M +43 699 118 206 18 |
 info@oberschwiebl.at | www.oberschwiebl.at
- NATURFREUNDEHOTEL WIMMERGREUTH**
 Martin & Kathrin Schwarz, in der Lahn 50, 4645 Grünau im Almtal |
 T +43 7616 200 09 | M +43 699 150 11 243 |
 office@wimmergreuthgruenau.at | www.wimmergreuthgruenau.at
- MARIENHEIM - EXERZITENHAUS GRÜNAU**
 Fischereckstr. 23, 4645 Grünau im Almtal |
 T + 43 7616 8258 | marienheim@marienschwestern.at |
www.marienschwestern.at
- ROITHOF**
 Friederike Hageneder, Hauergraben 1, 4644 Scharnstein |
 T+ F +43 7616 200 57 | M +43 664 921 41 37 |
 roithof@almtaler-bauern.at | www.roithof.at
- SPORTLERHOF „ALIMANN“**
 Friederike Silberleithner, Altmannstr. 12, 4645 Grünau im Almtal |
 M + 43 664 4645 788 | sportlerhof@aon.at |
www.sportlerhof.at
- FRÜHSTÜCKSPENSION MITTERMAYR**
 Helmut & Elke Mittermayr, Landstr. 31, 4645 Grünau im Almtal |
 T + 43 7616 8631 | M + 43 664 383 1802 |
 pension.mittermayr@gmx.at



Das Vorspiel.2017

Wald wirkt wirklich!



<http://waldness.almtal.at>

Sofort buchen unter:

Tourismusverband Almtal-Salzkammergut
 Im Dorf 17, 4645 Grünau im Almtal
 T +43 7616 8268 | F +43 7616 8895
 E-Mail: info@almtal.at



Das WALDNESS®. Vorspiel-Programm mit Coaches:

- Wald-Wyda:** an wildromantischen Waldplätzen. Die Übungen schulen die Wahrnehmung und intensivieren das Waldbaden.
- Waldbaden** und die Waldschule mit Oberförster Ing. Fritz Wolf (Österreichischer Wald-

botschafter, zertifizierter Waldpädagoge, Sensenmählehrer, Natur-, Landschafts- und Almführer.) geben Dir einen Einblick in die hohe Kunst der Waldbewirtschaftung und die vielen positiven Auswirkungen von Wald auf uns Menschen. Eine intensive Naturzeit - inkl. Waldbuffet!

Tauwanderung und **Sonnenaufgangsfrühstück** im Baumhaus. Die ersten Sonnenstrahlen

am Morgen gehören zu den schönsten Erlebnissen, die uns die Natur bieten kann. Du wirst es spüren!

Herrliche Almwelt mit Latschenbad. Geführte Wanderung durch den Wald und über Almwiesen zu wildromantischen Plätzen auf der Kasbergalm. Dort ruhest Du - mit LayBag ausgestattet - umgeben von heilkräftigen Latschen.

Waldkneippen im Märchenwald. Inmitten einer traumhaften Wald- und Wasserlandschaft lernst Du die 5 Säulen von Kneipp kennen und schätzen.

Waldmassage unter dem Blätterdach. Du lässt die Waldatmosphäre und feine ätherische Baumöle auf deine Sinne wirken.