

PRESSETEXT

Ganz natürlich Gesundheit und Lebensqualität verbessern 14 neue Waldbadestationen am Riedenberg im Kufsteinerland

Raus aus dem Alltagsstress und rein in den Wald. Das neue Waldbad am Steinkreis am Riedenberg unweit des Thiersees ist ein Ort, an dem die Menschen entlang von inspirierenden Stationen die therapeutischen Qualitäten des Waldes spüren und genießen lernen. Die Ruhe, die Düfte der Pflanzen und die wohltuenden Botenstoffe der Waldluft schaffen spontanes Wohlbefinden. Unter anderem laden Moorbecken, Schwebepattform, Liegenetze sowie zahlreiche informative Schautafeln die Ruhesuchenden ein, einen Gang zurückzuschalten.

Es braucht nicht viel, um sich Gutes zu tun, und seine Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Es ist die Natur, die die besten Rezepte dafür hat. Alltagsstress, Existenzängste, Nervosität und Mutlosigkeit sind gerade heute weit verbreitete Probleme. Schon eine kurze, bewusst verbrachte Auszeit in Fauna und Flora kann das Wohlbefinden deutlich steigern. Am Riedenberg im Thierseetal im Kufsteinerland, weit weg vom Alltag, können nun Gäste und Einheimische mittels 14 Stationen in das Grün des Waldes eintauchen und dort Ruhe und Entspannung finden. Nicht umsonst ist Waldbaden in Japan eine anerkannte Therapieform, hat als Shinrin-Yoku weltweit Menschen inspiriert und neue Perspektiven eröffnet. Wer sich auf die Qualitäten des Waldes einlässt, die Ruhe bewusst wahrnimmt, die gute Luft tief einatmet und das Grün der Natur auf sich wirken lässt, spürt bald nachhaltige Verbesserungen. Der Kreislauf beruhigt sich, die Gedanken werden klar und gelassen. Die Farbe Grün gilt zudem in der Psychologie als ermutigend und heilungsfördernd. Die Reinheit der Luft, die um 90 Prozent weniger Staubteilchen enthält als jene in der Stadt, unterstützt den therapeutischen Effekt des Waldes. Das Einatmen der Waldluft fördert das Immunsystem, die Ruhe und die Ausstrahlung der Natur helfen gegen Depressionen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Man fühlt sich einfach wohler.

Bienenatmung und Balanceübungen:

14 Stationen für bewusstes Üben und Erleben

Die ursprüngliche Naturlandschaft am Riedenberg ist das ideale Umfeld zum Waldbaden. Zudem bietet sie mit zahlreichen Stationen unterschiedlichste Möglichkeiten, sich auf entspannte und positive Art mit den Kräften der Natur vertraut zu machen. Das beginnt mit bewussten Geh- und Tretübungen, bei denen es am Moorbecken Informationen über den Lebensraum Moor zu lesen gibt. Nach dem ehemaligen Köhlerplatz mit Kohlstatt und einer Infotafel über dessen Geschichte, wartet unter anderem eine Yoga-Station mit einer Anleitung zur Bienenatmung, die beruhigend wirkt. Balanceübungen auf einer Schwebepattform helfen beim Fokussieren der Gedanken, in einem Liegenetz schaukelnd geht der Blick Richtung Baumkronen, NATURESPONSE® Übungen am Steinkreis sind weitere Stationen, ebenso wie ein Picknickplatz oder eine Baubank. Maria Bachmann, Kräuterexpertin und Wanderführerin im Kufsteinerland freut sich über den neuen Ort: *„Die 14 Stationen sind als Hilfestellungen zu sehen, den Wald bewusst wahrzunehmen. Natürlich kann auch jeder individuell in den Wald gehen und dort einfach sein und zur Ruhe kommen. Mit dem Platz am Riedenberg inspirieren wir dazu, achtsam und bewusst Kontakt mit der Umwelt und auch mit sich aufzunehmen.“*

„Das Kufsteinerland mit seiner Stadt und den 8 Dörfern ist eine vielseitige, aber auch weitläufige Region. Das neue Waldbad zeigt, wie sogar im ‚letzten Winkel‘ bei uns spannende und wohltuende Erlebnisse warten. Schon seit Jahren setzen wir in der Region Kufsteinerland Gesundheit und Entschleunigung und schaffen Plätze zum Atmen und Entspannen. Das Waldbad am Riedenberg ist ein solcher Platz und in Thiersee, als eine der walddreichsten Gemeinden Tirols, bestens angesiedelt. Unsere Gäste suchen mehr denn je nach

genau solch ruhigen Angeboten in der Natur“, unterstreicht Georg Hörhager, Obmann des Tourismusverbandes Kufsteinerland, die Wichtigkeit des neuen Waldbads.

Am besten startet man zum Waldbad beim Wanderparkplatz beim Berggasthaus Wastler.

Zeichen: 3.887

Kufsteinerland

Das Kufsteinerland ist das „Tor der Tiroler Alpen“: Als zugänglichster alpiner Lebensraum bietet die Region eine einzigartige Mischung aus Tradition und Moderne, Natur und Wellness, Kultur und Events sowie Sport und Kulinarik. Eingebettet in intakte Natur steht das Kufsteinerland für aktiven Urlaub, in dem trotzdem Raum für Erholung und Stille ist. Jung und Alt, Klein und Groß können gleichermaßen aus Urlaubsaktivitäten wählen, die noch lange in Erinnerung bleiben. Weitere Informationen auf www.kufstein.com.

Buchungskontakt:

Tourismusverband Kufsteinerland
Unterer Stadtplatz 11 – 13
A - 6330 Kufstein
Tel: +43 (0) 5372 62207
E-Mail: info@kufstein.com

Pressekontakt für Rückfragen KUFSTEINERLAND

Barbara Kaiser
Unterer Stadtplatz 11
A-6330 Kufstein
+43 (0) 5371 62207-21
b.kaiser@kufstein.com
presse.kufstein.com

FEUER & FLAMME. DIE AGENTUR

Leonie Stolz
Wimmelsweg 10
22303 Hamburg
+49 40 50681694
ls@fufda.de
www.feuerundflamme-dieagentur.de

Birgit Koller-Hartl
Bräuhof 248
A-8998 Grundlsee
+49 151 142 780 76
bkh@fufda.de

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zum Kufsteinerland zur Verfügung. Auf unserer Internetseite finden Sie im [Presseportal](#) unter www.fufda.de/kufsteinerland druckfähiges Bild- sowie weiteres Textmaterial.