

Saisonbeginn im Wald

Claudia Gruber bietet ab sofort „Waldbadenachmittage“ im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen an.

NEUMARKT. Der Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen startet dieser Tage eine ganz besondere Saison – die Waldbadesaison. Mit diesem innovativen Angebot, passend in den walddreichsten Bezirk der Steiermark, sollen die Besucher die Möglichkeit haben, die natürliche Gesundheitswirkung des Waldes für ihr persönliches Wohlbefinden zu nutzen. So haben weltweit anerkannte Studien belegt, dass der Aufenthalt im Wald für die Dauer eines Tages bei Männern den Adrenalinegehalt des Blutes um

30% und bei Frauen um 50% senkt. Somit ist nachgewiesen, dass der Wald eine stress- und blutdruckreduzierende Wirkung hat. Dabei wirken psychische und chemische Faktoren, die das Immunsystem des Menschen positiv beeinflussen. Die Terpene, die chemischen Botenstoffe des Waldes, wirken auf drei Ebenen auf den menschlichen Körper: Psyche, Nervensystem und Immunsystem.

Waldbaden im Naturpark.

Begleitet vom Vogelgezwitscher führt die „Waldbademeisterin“ und NaturLeser- Trainerin Claudia Gruber interessierte Waldbadegäste in das saftige Grün der Gesundheitsoase, lässt sie mit eigenen Sinnen erfahren, wie sich Wald



Claudia Gruber führt Interessierte in die Gesundheitsoase Wald und lässt sie die Natur mit allen Sinnen spüren.

Foto: Steiermark Tourismus, ikarus.cc

anföhlt, anhört, riecht und schmeckt. Waldbadenachmittage finden ab 8. Mai immer 14-tägig dienstags ab 14.00 Uhr

im Pichlschlosswald statt. Infos gibt es bei Claudia Gruber unter Tel. 0650/321 4747 oder per Mail: info@meine-natur.at