

Beim **Waldbaden** tauchen wir in den Wald ein und genießen die Natur ohne jeglichen Druck oder Leistungsdenken.

Der Wald beschenkt uns mit einer **Atmosphäre**, die **einfach gut tut**.

So **stärkt** der Aufenthalt im Wald z.B. unser **Immunsystem**, reduziert Stress und kann Blutdruck und Blutzucker senken.

**Achtsamkeitsübungen** helfen uns dabei im Wald ganz anzukommen und lassen das Waldbaden zu einer nachhaltigen **Erfahrung für alle Sinne** werden.

**Waldbaden** kann das Richtige für Sie sein, wenn Sie einen **Ausgleich** zu Ihrem stressigen Alltag suchen, zu sich und zur Ruhe finden möchten.

Waldbaden ist **Wellness für Körper & Seele**.

In der Zeit von April bis September kann Waldbaden in **jedem Alter** erlebt werden.

Die einzige Voraussetzung ist es, sich auf die **Atmosphäre des Waldes** einzulassen.

**Waldbaden**  
Waldbaden  
tut gut!



**Matthias Mäder**

Systemischer Coach • **Waldbademeister** • Achtsamkeitstrainer

## Waldbaden

Bei allen ausgeschriebenen Kursen,  
oder nach individueller Terminvereinbarung.



Matthias Mäder  
Coaching mit allen Sinnen

“Im Wald verweilen, nicht eilen, horchen, nicht nur hören,  
schauen, nicht nur sehen, und bereit sein.”

Erich Hornsmann

Weitere Info's, Angebote & Termine:



Matthias Mäder • Seitenstraße 34 • 71739 Oberriexingen  
+49 (0) 171-1410486 • Mail@MatthiasMaeder.de  
www.MatthiasMaeder.de

# Waldbaden

Naturpark Stromberg-Heuchelberg

zur Ruhe kommen

zu Dir finden

Gelassenheit erleben

Erfahrungen für alle Sinne

Dein Immunsystem stärken

Wellness für Körper & Seele

# Treffpunkt

Wanderparkplatz Wachtkopf



Wir treffen uns auf dem  
**Wanderparkplatz Wachtkopf**  
oberhalb von Gündelbach  
71665 Vaihingen an der Enz

## Wegbeschreibung:

In Gündelbach abbiegen, Richtung Häfnerhaslach und beim Weingut Steinbachhof der Beschilderung folgen. der Weg führt durch die Weinberge bis zum Waldrand mit einem Spielplatz.  
Ein paar Meter weiter ist der Wanderparkplatz Wachtkopf.  
Bitte beachten, dass der direkte Weg, vorbei am Weingut Sonnenhof nur für landwirtschaftlicher Verkehr frei ist!

# Impressionen

Waldbaden



# Packliste

für den Wald



## Was wir im Wald gut gebrauchen können:

- Wetterfeste Kleidung und Schuhe die schmutzig werden dürfen. Da wir uns im Wald wenig bewegen werden ist die Empfehlung, sich für 10 °C weniger als die tatsächliche Temperatur zu kleiden.
- Eine Getränkeflasche mit Wasser oder Tee
- Einen kleinen Rucksack
- Eine Decke / Isolierdecke oder andere Unterlage zum Sitzen oder Liegen im Wald
- Ein Tuch oder eine Augenbinde
- Ein kleines Notizbuch und Stift
- Ggf. Zecken- und Insektenschutzmittel

# Waldbaden

Naturpark Stromberg-Heuchelberg