

Gastein

Waldbaden

Forest bathing









mit Waldbade
Übungen
in Resonanz mit
der Natur

 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN


Waldbaden - Was ist das?	4
7 Tipps zum vitalen Waldbaden	5
Waldbaden im Gasteinertal	7
 Waldbadeweg Angertal	11
Doppeldusche	
Zentrumswiese	
Los-Lass-Linie	
Freischwinger	
Sitzender Baum	
Fels in der Brandung	
Kraft des Waldes	
 Waldbadeweg Wasserfallweg Bad Hofgastein	21
Wasserspirale	
Wildes Wasser	
Wasser-Felsen Brücke	
Wasser-Atem Bank	
Schwung Wiese	
„Ich bin der Berg“	
Naturdom bei der Annenkapelle	
Elfenwunsch Felsen	
Weise Bäume	
Waldtier	
Waldsenke	
Innerer Felsen	
Gräfnitz	
Gespaltener Felsen	
Die Wand	
 Waldbaden am Bocksteiner Höhenweg	39
Natur-Spür-Spielplatz	
Großes Waldherz	
Wasserbäume	
Los-Lass-Platz	
Riesen Felsmurmeln	
Erd-Platz	
Perspektiven Wechsel	
Waldmutter	
Lebenslinienpfad	
Das nehme ich mit...	51

<i>Forest bathing - what is it?</i>	4
<i>7 revitalizing forest bathing tips</i>	5
<i>Forest bathing in Gastein</i>	7
 <i>Forest bathing path in Angertal</i>	11
Double shower	
Centering meadow	
Letting-go line	
Free swinger	
Sitting tree	
Rock in the surf	
Power of the forest	
 <i>Forest bathing path waterfall path Bad Hofgastein</i>	21
Waterspiral	
Wild waters	
Water, rock, bridge	
Bench by the water	
Energizing alpine meadow	
"I am the mountain"	
Natural cathedral at St. Anne's Chapel	
Wishing place	
Wise trees	
Forest animal	
Forest hollow	
Your inner rock	
"Gräfnitz"	
Split rock	
The wall	
 <i>Forest bathing path on the Bocksteiner Höhenweg</i>	39
Sensing nature playground	
Big forest heart	
Water trees	
Letting-go place	
Giant rock marbles	
Earth place	
Change of perspective	
Forest mother	
Lifeline path	
<i>What I take with me...</i>	51

Kurzes Vorwort

Brief foreword

Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl
Paracelsus Medizinische Privatuniversität,
Institut für Ökomedizin

Die Anziehungskraft der Natur und des Waldes ist uns sozusagen in die Wiege gelegt, das sind kognitive, evolutionsbedingte Präferenzen – der Wald bietet Nahrung, Schutz vor Tieren, er bietet die Möglichkeit Kinder großzuziehen usw. – das ist so stark in unsere Gene eingeschrieben, dass wir uns in der Natur und in bestimmten Naturräumen, wie dem Wald, besonders gut psychologisch restaurieren und das größte Glücksgefühl empfinden können. Aber es muss nicht nur der Wald sein, es ist die Natur und gerade die Heilkraft der Alpen im Gasteinertal inmitten der alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand, der einen Kapazitätsaufbau bietet.

Der Wald wirkt darüber hinaus als Risikoreduktion – er reduziert Stressfaktoren wie Lärm, Hitze und Feinstaub.

Der vielleicht wichtigste Punkt ist die Immunmodulation, d.h., dass der Wald eine sehr, sehr viel höhere mikrobielle Biodiversität hat als urbane Flächen. Nach unseren Daten und Messungen sind etwa 1.000 Mal mehr Mikroorganismen in der Luft als in der Stadt und je höher die Biodiversität ist, umso antientzündlicher ist das Milieu – das bedeutet, dass die Mikroben im Wald dazu führen, dass dieser Naturraum wie eine permanente Impfung wirkt. Der Mensch erreicht eine Homöostase, also in eine Regulierung des Gleichgewichts des Immunsystems im Organismus, was zu einer Verringerung von Entzündungserkrankungen führt.

Aufgrund von Erfahrungen, auch mit anderen Naturräumen in der alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand, gibt es aber viele Indikatoren, dass der Wald und die Heilkraft der Alpen förderlich sind. Das ist auch an den österreichischen Bevölkerungsdaten abzulesen, zum Beispiel bei Bergsportlern sind mentale Gesundheitsprobleme

massiv verringert, diese liegen bei 14 %, während es 38 % bei der allgemeinen Bevölkerung sind. Allein daraus ist zu sehen, dass Natur etwas ganz Wichtiges für das Wohlbefinden des Menschen ist.

The magnetism of nature and the forest is something we are exposed to from the day we are born, cognitive, evolutionary predilections – the forest provides nutrition, protection from animals, it affords the opportunity to raise children etc. – so deeply etched into our genes that we are particularly well able to recuperate psychologically in nature and in certain natural environments such as the forest, while simultaneously experiencing the greatest sense of happiness. Though it doesn't necessarily have to be the forest, it is nature and especially the healing power of the Alps in Gastein Valley in the heart of the SalzburgerLand Alpine Health Region that gives us the opportunity to build our capacities.

The forest also functions as a form of risk reduction – it reduces stress factors such as noise, heat and microparticles.

Perhaps the most important point is that of immune modulation. That is to say, the forest has very, very high microbial biodiversity in comparison with urban areas. Our data and measurements indicate that there are approximately 1000 times more microorganisms in the air here than in the city, and the greater the biodiversity, the more anti-inflammatory the environment is – this means that microbes in the forest lead to this natural habitat having the effect of a permanent vaccination. Humans achieve homeostasis, restoring balance to their body's own internal immune system, which in turn leads to reduction in inflammatory ailments.

Based on extensive experience, including other natural settings within the SalzburgerLand Alpine Health Region, there are clearly many indicators to suggest that the forest and the healing power of the Alps bring many health benefits. This is also evidenced by Austrian population data: For example, persons who are actively involved in outdoor mountain sports experience significantly fewer mental health problems, only 14% reporting such issues as compared to 38% of the general population. Based on this statistic alone, we can see that nature is an important contributing factor to the overall well-being of people.

Waldbaden - was ist das?

Forest bathing - what is it?



„Shirin Yoku“ – auf Deutsch „Waldbaden“ – kommt ursprünglich aus Japan und bedeutet sich achtsam und mit allen Sinnen der Natur zugewandt im Wald aufzuhalten und zu bewegen.

Entspannung und Achtsamkeit kann man üben und trainieren. Die Heilkräfte des Waldes, die wissenschaftlich zunehmend untersucht und bewiesen werden, verstärken die Wirkung der Übungen. Mit ein wenig Training lassen sich diese wertvollen „Anti-Stress-Werkzeuge“ auch im Alltag leicht und jederzeit abrufen und nutzen.

Spaziergänge im Wald sind so alt wie die Menschheit. Dabei sind zum Waldbaden keine körperlichen Anstrengungen notwendig. Die Wirkung hängt eher von der Aufenthaltsdauer und inneren Offenheit und Bewusstheit ab. Seit Kurzem sind konkrete positive Wirkungen durch intensives Einatmen der Aromastoffe im Wald – u.a. Baum-Terpene und bioaktive Aromawirkstoffe – erforscht. Folgende positive Wirkungen auf unseren Körper sind wissenschaftlich bewiesen

- Befreiung der Bronchien
- Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel
- Erhöhung der Immunabwehr

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisstärke durch indifferentes Schauen ohne Fokus auf die natürliche Formenvielfalt
- Erleichterung der Entspannungsfähigkeit
- schrittweise Verringerung von negativen Gefühlen wie Angstzustände und Wut
- Evolutionsbedingtes "zu-Hause-Gefühl" durch erdige Waldgerüche
- Ausgeglichenheit durch grüne Farb-Frequenzen

“Shirin Yoku” – “forest bathing” in English – originally comes from Japan. It is all about spending time in the forest with all your senses acutely mindful of the nature which surrounds you.

Relaxation and mindfulness can be practiced and trained. The healing powers of the forest, which have been scientifically investigated and proven, enhance the effects of the exercises. With a little training, these valuable “anti-stress tools” can easily be drawn upon and used at any time in your daily life.

Walks in the forest are as old as humankind. No major physical exertion is necessary for forest bathing. Benefits are more dependent upon the length of stay, inner openness and awareness. Recently, scientists have investigated the concrete benefits of intensive inhalation of tree- and aromatic substances in the forest – including tree terpenes and bio-active aromatics. The following positive effects on our body have been scientifically documented:

- opening up of the bronchial passages
- lower blood pressure and blood sugar levels
- increased immune defense
- increased concentration and memory strength through unfocused perception of the natural variety of forms
- improved ability to relax
- gradual reduction of negative feelings such as anxiety and anger
- soothing “at home feeling” due to earthy forest smells (evolutionary roots)
- balancing effect from green color frequencies
- Balance through green color sequences

7 Tipps zum vitalen Waldbaden

7 revitalizing forest bathing tips

Wahrnehmung

Auf Ihren Wegen gehen Sie durch unzählige „Natur-Tore“ oder auch Übergänge. Achten Sie auf diese Veränderungen. Sie können auch als Sinnbild für unseren Lebensweg stehen.

Perception

Along the way, you pass through innumerable “nature gateways” or transitions. Pay attention to these changes. They can also symbolize the path our lives take.

Achtsamkeit

Sensibilisierung für das, was in diesem Moment passiert. Richten Sie Ihre Gedanken und Fokus darauf - immer wieder neu.

Attentiveness

Awareness of what is happening right now. Constantly focus and refocus your thoughts.

Perspektive

Nehmen Sie Baumstümpfe als Einladung, eine Stufe höher zu stehen, die Perspektive zu wechseln und vielleicht, wie damals als Kind, darauf zu turnen.

Perspective

See a tree stump as an invitation to step up, change your perspective and maybe, just as when you were a child, perform gymnastics on it.

Zuneigung

In unseren Wäldern gibt es so viele einzigartige „Charakterbäume“ mit oft besonders kraftvollen Eigenschaften. Finden Sie Ihre Lieblingsbäume.

Affection

There are so many unique “character trees” in our forests, often with particularly powerful traits. Find your own favorite trees.

Beauty

Develop a “green eye” and recognize the natural beauty at the side of the path. Discover fairy-like forest gardens - what a miracle of nature!

Schönheit

Entwickeln Sie den „grünen Blick“ und erkennen Sie die natürliche Schönheit direkt am Wegesrand. Entdecken Sie Ihre eigenen Feenwald Gärten - was für ein Wunder der Natur!

Reflection

See the path, walk the path, the uphill and downhill passages symbolically representing “life paths”. Reflect upon yourself and your feelings.

Reflexion

Sehen und gehen Sie den Weg, die Bergauf- und Bergab-Passagen symbolisch als „Lebenswege“. Reflektieren Sie sich und Ihre Gefühle dabei.

Gratitude

Gastein spring water - the valley’s own life source. Pay special attention to the water for an even greater sense of freshness and revitalization, for the body and all your senses.

Dankbarkeit

Das Gasteiner Quellwasser – Der Lebensquell vom Tal. Schenken Sie dem Wasser Ihre besondere Aufmerksamkeit und Sie erhalten umso mehr Frische und Belebung für den Körper und alle Sinne.





Waldbaden im Gasteinertal

Alle Waldbade Übungen im Gasteinertal wurden mit der Natur Resonanz Erlebnis-methode NATURESPONSE® entwickelt.

Natur Resonanz ist die Verbindung von der Natur zum Menschen und umgekehrt. Über das systematische Wahrnehmen der Vielfalt & Symbolik der Natur sehen und erleben wir uns und unser Umfeld aus neuen Perspektiven. Natur Resonanz aktiviert mit energetisch wirkenden Bewegungs-, Atem- & Entspannungsmethoden und erweitert Ihr Waldbaden an passenden Naturplätzen und Wegpassagen zu einem individuellen Erlebnis:

- Jede einzelne Natur Resonanz Übung ist für sich wirksam
- Alle Übungen eines Weges hintereinander ausgeführt folgen mit der Landschaftscharakteristik einem logischen Fluss und wirken in ihrer Gesamtheit noch einmal extra
- Natur Resonanz Übungen aktivieren bewusst die intuitiv-spontane Körper-Kreativität und Zellintelligenz
- Alle Natur Resonanz Geh-, Bewegungs- und Atemübungen sind bewusst alltagstaugliche „Gesundheits-souvenirs aus dem Gasteinertal“ und zum Mitnehmen und Wiederholen zu Hause konzipiert

mehr: <http://www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse-blog/>

Forest bathing in Gastein Valley

All Forest bathing exercises in Gastein Valley were developed using the NATURESPONSE® resonance method.

Resonance refers to the mutual connection between humans and nature.

Through systematic awareness of the diversity and symbolism of nature, we see and experience ourselves and our environment from new perspectives. Nature resonance activates the person through energy-generating movement, breathing and relaxation methods, while suitable natural places and pathways turn Forest Bathing into a uniquely individual experience:

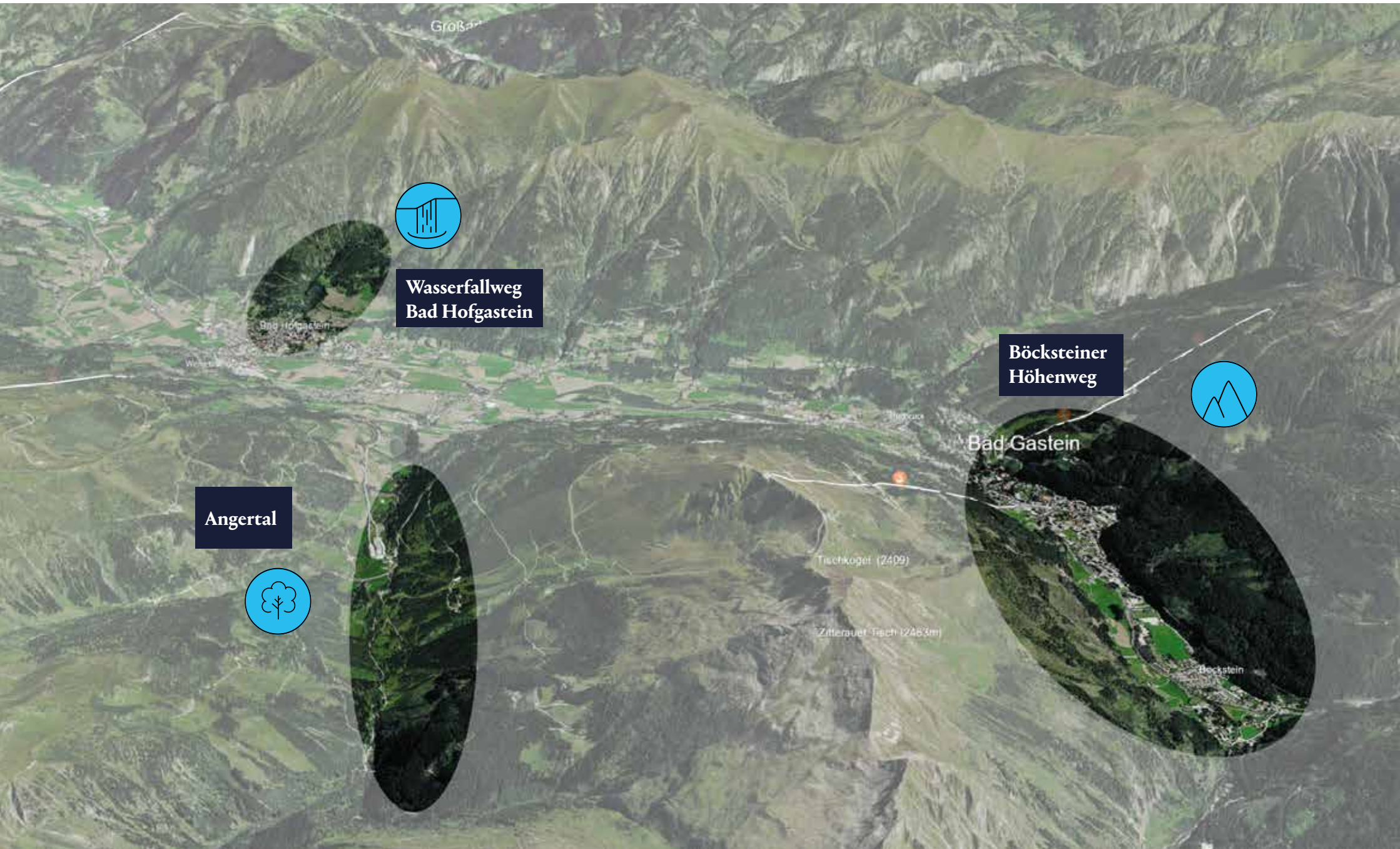
- *Every single natural resonance exercise is effective in itself*
- *All exercises along a path are carried out in succession, following a logical flow in tune with the landscape characteristics, thereby enhancing their effects*
- *Nature resonance exercises consciously activate intuitive-spontaneous body creativity and cell intelligence*
- *All natural-resonance walking, movement and breathing exercises are deliberately designed as "health souvenirs from Gastein Valley", intended to be taken with you and repeated at home*

more:

<http://www.sabine-schulz-kommunikation.com/naturesponse-blog/>

Waldbaden im Gasteinertal

Forest bathing in Gastein Valley



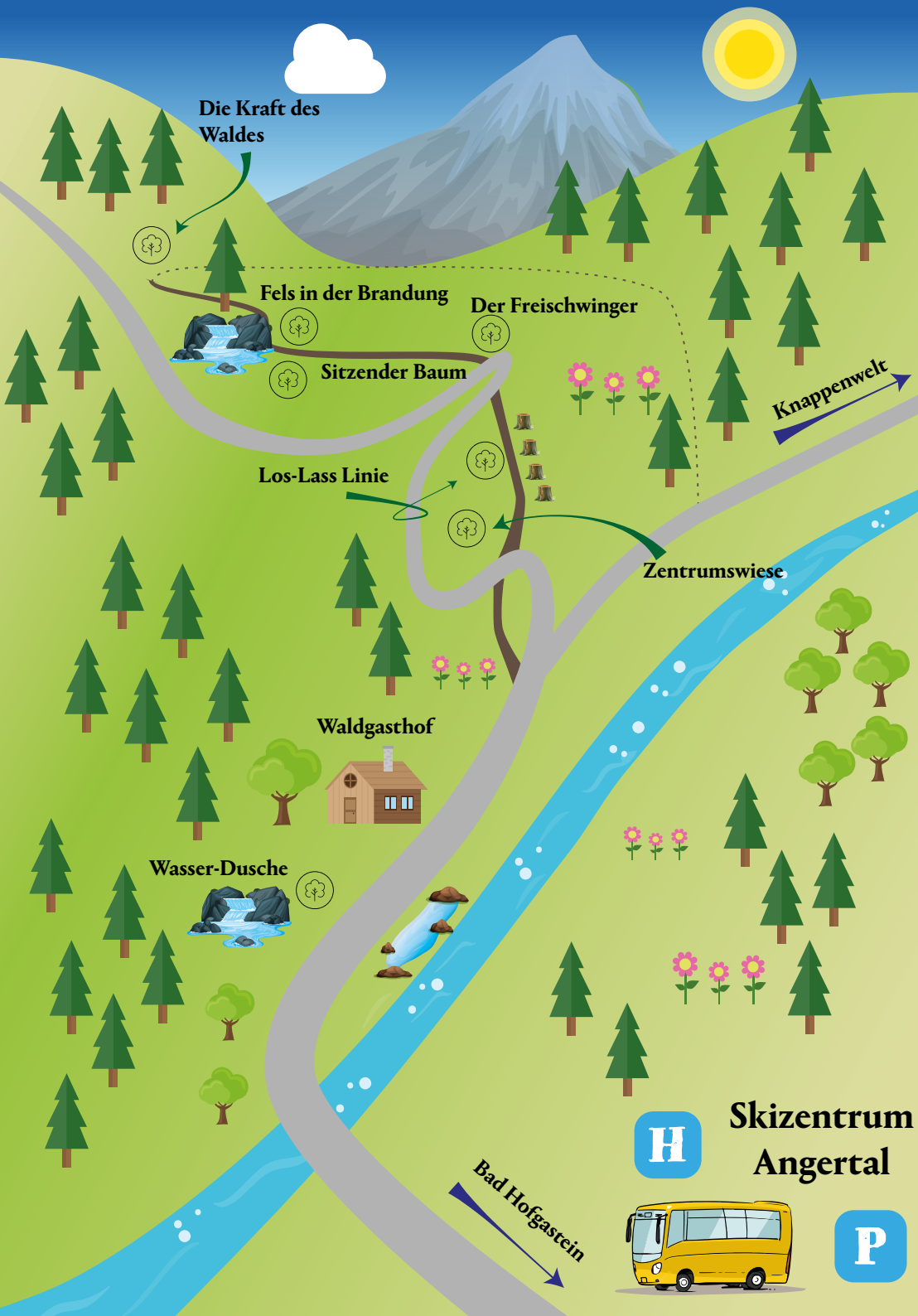
Angertal



**Wasserfallweg
Bad Hofgastein**

**Bocksteiner
Höhenweg**





Waldbadeweg im Angertal

Forest bathing path in Angertal

Dieser Waldweg startet vom Skizentrum Angertal weg auf einer bequemen Forststraße mit Bachlauf rechts und einer beliebten Einkehrmöglichkeit (Waldgasthof Angertal). Bereits hier kommen Sie in Kontakt mit dem Wasser des Gasteinertales, können die intensive Wald- und Wasserluft riechen und dazu die markante Größe und Schönheit vom Silberpfennig in Gedanken mitnehmen. Wir gehen in der Tradition des Knappenweges sozusagen auf Gold, dem Tauerngold:

- zum Freiwerden für den Weg die Arme kraftvoll und bewusst nach hinten schwingen – gegengleich oder parallel
- locker und leicht federnd gehen und die Knie dabei beugen
- alle Sinneseindrücke bewusst aufnehmen – was ist fern, was ist nah?

Dann biegt Ihr Weg links ab in Richtung Schattbachalm und sechs weitere Stationen in unterschiedlicher (Berg-)Wald-Natur erwarten Sie, während es sanft aufwärts geht.

This forest path starts from Skizentrum Angertal on a pleasant forest road with a stream running to the right and a popular stop for refreshments (Waldgasthof Angertal). Even here, you already come



into contact with the water of Gastein Valley, able to smell the intense fragrances of both forest and water, and take with you the striking size and beauty of the Silberpfennig. In keeping with the tradition celebrated by the Knappenweg, we walk in search of gold, Tauern gold:

- freeing yourself for the way ahead, swing your arms backwards forcefully and consciously – either in alternating motions or in parallel
- keep your knees loose and slightly springy
- consciously register all sensory impressions - what is remote, what is close?

Then your path turns left towards the Schattbachalm and, as you climb gently, six further stations in different forest and mountain settings await you.





Doppel-Dusche

Double shower

Hier sind wir:

Links vom Forstweg am Wasserlauf

Where we are:

To the left of the forest path by the stream

Wir achten auf:

Unterschiedliche Wassergeräusche

We focus on:

Different water noises

Tipp

Bevor Sie mit der Übung beginnen, spüren Sie kurz in sich hinein, wie Sie sich fühlen – und danach?

Tip

Before you begin the exercise, direct your thoughts inward – how do you feel at first, and what about afterwards?



Hier wird Ihr Kontakt zum Wasser intensiver – Sie inhalieren die kostbare Erfrischung innerlich:

- oberhalb des Baumes am Wasserzulauf einen sicheren Stand finden
- zwei unterschiedliche Wassergeräusche von der Seite und von vorne wahrnehmen, dabei die Augen schließen
- in Gedanken die „innere Dusche“ anstellen – welche Art von Dusche wählen Sie in Ihrer Phantasie und wie stark? – das erfrischende Wasser fühlen, die Dusche stärker aufdrehen, irgendwann wieder abstellen, erfrischt weiter gehen

Here your contact with the water becomes more intensive - you inhale the precious refreshment internally:

- Find a safe place to stand above the tree at the water inlet
- Perceive two different sounds from the water, from the side and from the front, closing your eyes
- In your mind, turn on the “inner shower” - what type of shower do you choose in your imagination and how strong? - feel the refreshing water, turn up the shower, switch it off again at some point, continue your walk refreshed.



Zentrumswiese

Centering meadow

Hier sind wir:

Auf einer Lichtung links vom Weg

Where we are:

In a clearing to the left of the path

Wir achten auf:

Die Wirkung der Atmung auf unser Zentrum

We focus on:

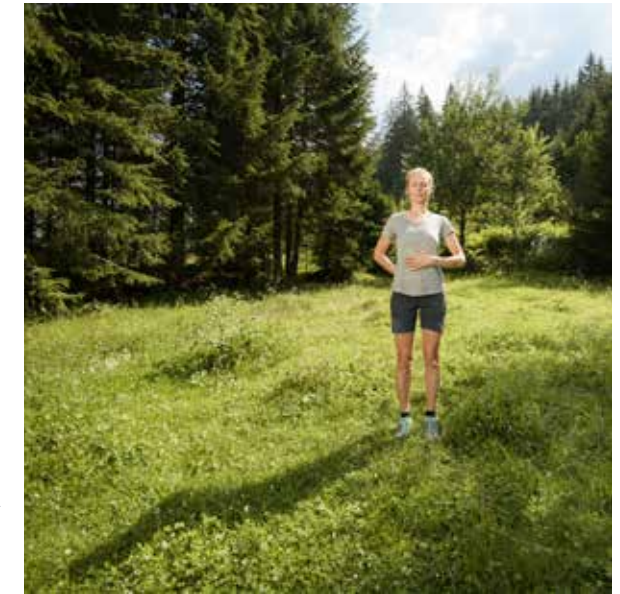
The effect breathing has on our center

Tipp

Diese Übung funktioniert überall und jederzeit wo Sie stehen und gehen - auch nach dem Urlaub, im Garten oder im nächsten Park!

Tip

This exercise works anywhere and anytime, wherever you stand or walk - even after your vacation, in your garden or in the nearby park!



Eine Waldwiese mit stärkenden Kräutern zu verschiedenen Jahreszeiten: Frauenmantel, Schafgarbe und mehr finden sich hier:

- den besten Platz auf der Wiese suchen durch Ausprobieren, umherschauen und wahrnehmen – wo ist dieser?
- dann mit der ganzen Kraft der Natur das eigene Zentrum durch Handauflegen auf Höhe der Körpermitte stärken: beide Hände auf den Bauch oder eine Hand vorne und eine Hand hinten am Kreuzbein
- tief in den Bauch atmen - dieser darf sich wölben: umso stärker ist die Sauerstoffzufuhr!

A forest meadow with rejuvenating herbs varying from season to season: lady's mantle, yarrow and more can be found here:

- Find the best place on the meadow through trial and error, looking around and perceiving - where is it?
- Then, with all the power of nature, strengthen your own center by laying your hands on the middle of your body: both hands on your tummy or one hand in front and one hand on the sacrum
- Breathe deeply into your abdomen - this may bulge out: meaning you are taking in more oxygen!





Los-Lass-Linie

Letting-go line

Hier sind wir:

Auf dem Weg entlang der Baumstümpfe

Where we are:

On the way along the tree stumps

Wir achten auf:

Die zunehmende Entspannung nach jeder Anspannung

We focus on:

The increasing relaxation after every tension

Tipp

Wo immer Ihnen auch daheim danach ist: kurz die Fäuste anspannen, dabei tief einatmen, dann entspannen und wieder ausatmen.

Tip

Wherever you feel like it: briefly tighten your fists, take a deep breath, then relax and exhale again.

Eine Reihe von Baumstümpfen als Einladung, Verspannungen von Schritt zu Schritt, von Baumstumpf zu Baumstumpf los-zu-lassen:

- in der eigenen Zeit die Reihe von Baumstümpfen abgehen und bei jedem die Fäuste, die Arme, die Beine, den ganzen Körper kurz anspannen, kurz halten und wieder loslassen
- beim Entspannen jedes Mal bewusst kräftig und vollständig ausatmen, beim Weitergehen langsam wieder einatmen
- die aufkommende Leichtigkeit und Kostbarkeit der reinen Bergluft genießen

A series of tree stumps as an invitation to let go of tension step by step, tree stump to tree stump:

- of tree stumps, each time briefly tensing and relaxing your fists, arms, legs and whole body
- Every time you relax, exhale consciously and fully, then inhale slowly as you move on
- Enjoy the emerging lightness and preciousness brought about by the pure mountain air



Freischwinger

Free swinger

Hier sind wir:

Auf einem kleinen Geröllfeld neben dem Forstweg

Where we are:

On a small area of rubble next to the forest path

Wir achten auf:

Die entstehende Dynamik im Körper und den Rhythmus der Bewegung

We focus on:

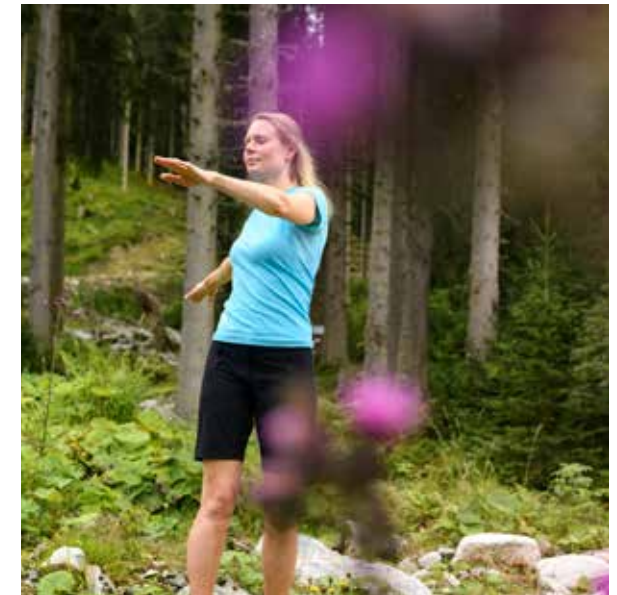
The evolving dynamics within our own body and the rythem of the movement

Tipp

Es ist auch für den Alltag gut, zum eigenen "Entspannungsrhythmus" zu finden.

Tip

Finding your own "relaxation rhythm" is also good practice in everyday life.



Ein kurzes Geröllfeld mit einem Pfad zur Überquerung – der perfekte Platz, um einmal so richtig auszuspringen:

- an einem guten Standpunkt die Füße fest im Geröll verankern, die Arme locker von links nach rechts und zurück schwingen mit der Wirbelsäule als aufrechte Drehachse
- die belebende Körperrotation genießen und den jetzt passenden Schwung durch Verringern oder Verstärken herausfinden
- dann den passenden Atem-Rhythmus finden und halten für ein wohlthuendes Hin- und Herschwingen

A short rubble field crossed by a path - the perfect place to let it swing:

- At a good location, anchor your feet firmly amid the rubble, swing both arms loosely from left to right and back again, your backbone serving as an upright rotational axis
- Enjoy the revitalizing body rotation and find the swing that works best for you by reducing or strengthening the momentum
- Then find and maintain the right breathing rhythm as your arms swing pleasantly side-to-side





Sitzender Baum

Sitting tree

Hier sind wir:
Gegenüber vom "sitzenden Baum"
Where we are:
Across from the "sitting tree"

Wir achten auf:
Die eigene Kraft und die Kraft der Natur um uns herum
We focus on:
Our own strength and the strength of the nature which surrounds us.

Tipp
Zentrieren Sie Ihren Geist und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Atem.

Tip
Center your mind and focus on your breathing completely.

Ein Baum auf einem Felsen, der schon ziemlich lange so stabil dort „sitzt“. Sie können das auch und brauchen nicht einmal einen Felsen dazu:

- in eine breite seitliche Grätsche gehen - so tief wie es sich angenehm anfühlt - und die Handinnenflächen vor dem Körper kräftig aneinanderdrücken
- zur Steigerung der Übung den Atem hinzunehmen: auf 7 einatmen, auf 7 die Luft halten und auf 7 wieder ausatmen
- bei Wiederholungen lockern Sie zwischendurch die Beine

A tree on a rock that has been "sitting" there for a long time. You can do the same thing, and don't even need a rock:

- *Stand astride - in as deep a crouch as possible - and firmly press the palms of your hands together in front of your body*
- *To intensify the exercise, add the breathing component: inhale for 7, hold your breath for 7, exhale for 7*
- *If you choose to repeat, loosen your legs in between*



Fels in der Brandung

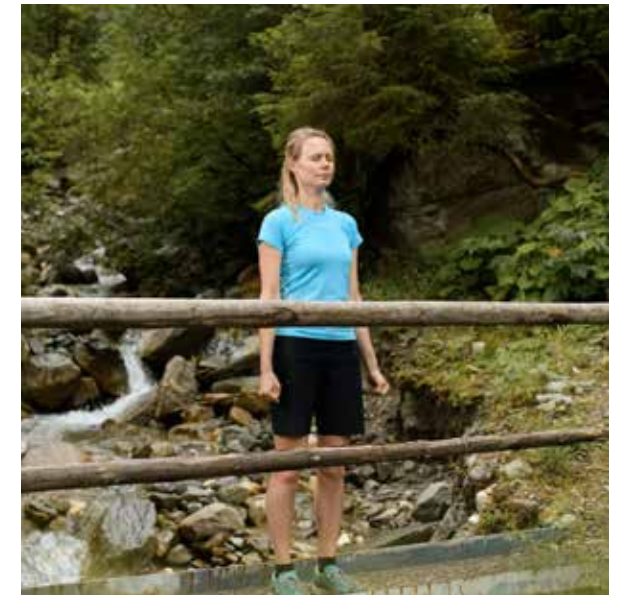
Rock in the surf

Hier sind wir:
Am querenden Bachlauf nahe der Felsnische
Where we are:
At the stream crossing near a rocky niche

Wir achten auf:
Unsere innere Stabilität und Ruhe
We focus on:
Our inner stability and calm

Tipp
Es kann im Alltag oft förderlich sein diese Art der „Felsen-Ruhe“ souverän und entspannt spontan entstehen zu lassen – für Sie und Ihr Umfeld.

Tip
It is often beneficial in everyday life to create this kind of "calm as a rock" state, with confidence and spontaneity - benefiting you and those around you.



Direkt am Bachlauf befindet sich eine kleine Felsnische – ein perfekter Naturplatz, um selbst zum „Fels in der Brandung“ zu werden:

- mit dem Gesicht zum Wasser einen stabilen Stand finden, die Augen schließen
- die Füße sanft, dann zunehmend kräftiger zum Boden stemmen – das gibt Stabilität! – und auf dieser Basis die Wirbelsäule von unten nach oben aufrichten, die Schultern ziehen nach hinten unten
- ruhig atmen und das Gefühl, durch nichts jemals wieder aus der Ruhe gebracht werden zu können, speichern

There is a small niche of rocks right by the stream - the perfect natural place to become a "rock in the surf":

- *Find a stable foothold as you face the water, close your eyes*
- *Gently push your feet down towards the ground, becoming increasingly forceful - this produces stability! - with this as your foundation, now straighten your spine from bottom to top*
- *Breathe calmly and save the feeling that nothing will ever disrupt this sense of calm again*





Kraft des Waldes *Power of the forest*

Hier sind wir:

In einem Waldstück entlang des Wanderweges

Where we are:

In a wooded area along the hiking trail

Wir achten auf:

Einen Baum, der uns besonders anzieht

We focus on:

A tree that particularly draws us.

Tipp

Können Sie Ihre Kraft körperlich wahrnehmen? Ein Baum Ihrer Wahl zu Hause freut sich jetzt schon auf Sie ...

Tip

Can you physically sense your own strength? A tree of your choice at home is already looking forward to a similar encounter ...



Hier können wir große Baumsolitäre respektvoll betrachten und einen Lieblingsbaum finden. Die gute Luftqualität zeigt der Baumbart als Moosart, die in den Bäumen gerne hängen bleibt: Hier lohnt es sich besonders, tief zu atmen:

- an einem Baum der Wahl mit beiden Armen zusammen oder einzeln im Wechsel dagegen stemmen, das eigene Gewicht geben und sanft wieder zurücknehmen
- die ursprüngliche Kraft der alten Bäume körperlich spüren
- und zugleich die eigene Kraft bewusst wahrnehmen

Here we can look at individual trees respectfully and find our favorite tree. Tree beard, which hangs from many trees, is a type of moss that reflects the good air quality. Taking a deep breath here is especially worthwhile:

- *Push against a tree of your choosing, either simultaneously with both arms or alternating, also adding and removing the weight of your own body*
- *Physically sense the primal strength of the old trees*
- *and at the same time feel your own strength*



Je nach Lust und Laune können Sie dem Weg weiter bergauf folgen und Ihren persönlichen Waldbadeplatz entdecken.

Depending on your mood, you can continue to follow the path uphill and discover your personal forest bathing place.

Im "Hohen Wald" dem Wanderweg abwärts folgen und an der Forstraße dem Bach entlang zurück zum Ausgangspunkt. Oder beim Umkehren nach dem Geröllfeld am besten den breiteren Forstweg talwärts benutzen und entlang der Forststraße wieder zum Ausgangspunkt wandern:

In the "High Tree Forest" follow the hiking trail downhill until you reach the forest road and down the stream back to the starting point. When you turn back after the field of rubble, we suggest using the wider path leading down to the valley, then follow the forestry road back to the starting point:

Nutzen Sie verschiedene Wasserstellen entlang der Forststraße für Ihre individuelle Erfrischung direkt am Wasser!

Feel free to use various water points along the forestry road for your individual refreshment right by the water!

Bravo - enjoy this reward from Mother Nature herself!

Bravo – freuen Sie sich über diese Belohnung der Natur!





Waldbadeweg am Wasserfall in Bad Hofgastein

Forest bathing path at the waterfall in Bad Hofgastein

Der Wasserfallweg startet vom Ortszentrum aus links hinter der Kirche. Sie folgen dem bald hörbar lauter werdenden „Ruf des Wassers“. Das Element Wasser, welches das gesamte Gasteinertal durchfließt ist dessen steter Energiequell – als Thermal- sowie als Trinkwasser! Sie gehen an einem der dynamischen Wasserfälle des Tales empor – machen Sie sich diese Tatsache beim Bewegen und Atmen am Wasserfallweg bewusst, der Sie nun fast übergangslos von den letzten Häusern in die ursprüngliche Natur bringt:

- den unverkennbaren Duft der Wasserluft wahrnehmen, dazu den Temperaturunterschied, das zunehmende „Grün“ und die ersten größeren Bäume
- den Wasserwind beim Gehen mit der sensiblen Gesichtshaut erspüren
- versuchen, mit fließender Gangart gemeinsam mit der Wassernatur in Fluss zu kommen

Der Weg ist in allen unterschiedlichen Passagen gut zu gehen und bietet entlang von 15 Stationen schnell weiter werdende Aussichten. Zuerst folgen Sie der Beschilderung in Richtung Rastötzenalm bis Sie den höchsten Punkt der Tour, den "Gräfin Sitz", erreicht haben. Einkehrmöglichkeiten bieten das traditionsreiche Annencafé direkt an der



Station 7 neben der liebenswerten hölzernen Annenkapelle sowie das Café Sonnberg oder Café Gamskar.

The Waterfall Path starts in the town center, behind the church to the left. You will follow the "Call of the Water" path which, true to its name, grows steadily louder. The natural element water flows through the entire Gastein Valley, a constant source of energy – feeding thermal spas, also as drinking water! You will make your way up alongside one of the valley's most dynamic waterfalls – become conscious of this as you move and breathe on the Waterfall Path, which now takes you almost without transition from the last houses into pristine nature:

- Perceive the unmistakable scent of water in the air, plus the temperature difference, the increasing "green-ness" and the first larger trees
- As you walk, feel the breeze from the water on the sensitive skin of your face
- Try to walk with a flowing gait in sync with the flowing waters of nature

All stages of this route are easy to walk and, as you make your way to each of the 15 stations, the views become ever more open. First follow the signs for the Rastötzenalm, bringing you to the highest point of the tour, the Gräfin Sitz. Refreshment stops include the traditional Annencafé right next to Station 7 and the charming wooden St. Anne's Chapel, as well as Café Sonnberg and Café Gamskar.





Wasserspirale

Water spiral

Hier sind wir:

Im Bereich der Wasserspirale

Where we are:

In the area of the water spiral

Wir achten auf:

Die Energie in unserem Körper und darauf, wie unser Körper erwacht

We focus on:

The energy in our body and how our body awakens

Tipp

Diese Übung am Morgen wirkt wie ein Espresso und hinterlässt zusätzlich das gute Gefühl, aus eigener Kraft in die Kraft kommen zu können.

Tip

This morning exercise works like an espresso, also leaves you with the good feeling of being able to "power up" on your own.



Das energetisierte, ionisierte Wasser zeigt seine Natur symbolisch sichtbar an dieser Spirale:

- in Kontakt kommen mit dem Wasser und seiner Temperatur
- aktiv die eigene Wasserenergie aufnehmen durch „Wasserschöpfende“ Kniebeugen mit zusätzlichem Arme-Kreisen und Händen wie kleine Schaufeln geöffnet: beim Hinunterbeugen einatmen, beim Aufrichten ausatmen und die Arme in weiten Kreisen über dem Körper öffnen
- nach mehreren Wiederholungen innehalten und die Kraft des Wassers in sich spüren

The energized, ionized water demonstrates its essence symbolically at this spiral:

- Come into contact with the water and its temperature
- Actively absorb your own water energy, "drawing in" the water by squatting as you circle your arms, hands open like ladles: breathe in as you bend down, exhale while straightening up, spreading your arms in large circles above your body
- After a series of "scoops", pause and feel the power of the water



Wildes Wasser

Wild waters

Hier sind wir:

An einer Uferstelle nahe der Wasserfall-Gischt

Where we are:

On a bank near spray from the waterfall

Wir achten auf:

Die innere Körperdynamik nach dem Ausatmen

We focus on:

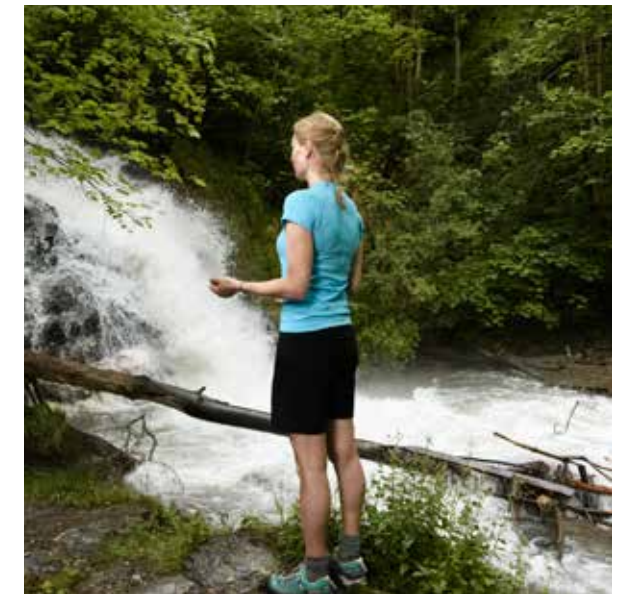
The internal body dynamics after exhaling

Tipp

Armen Sie bewusst in Ihren Körper, in die Arme, in die Beine, in Ihr Herz...

Tip

Breathe consciously into your body, arms, legs, heart ...



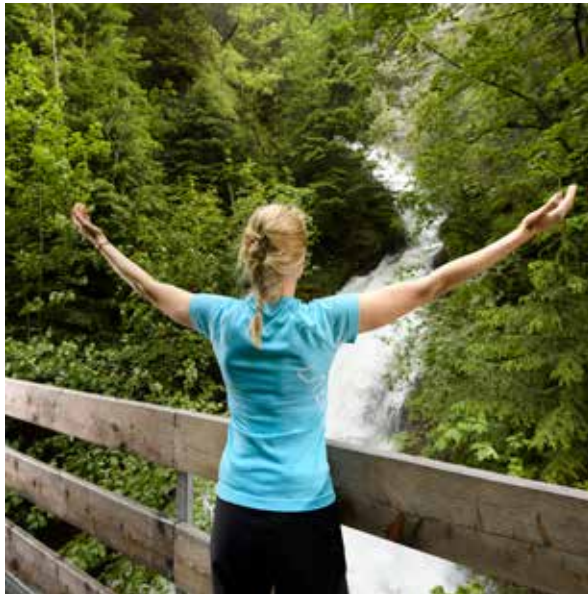
Es wird noch wilder. Schon in der Annäherung sehen Sie das Wasser sprudeln und vom Wasserfall kommend vorbei zischen. Ein guter Platz, um die Wasserdynamik auf die eigene Atemdynamik zu übertragen:

- umgekehrt atmen vom Bauch aus durch schnelles Zusammenziehen der Bauchdecke, was stets ein stoßartiges Ausatmen verursacht
- in Blöcken von 3 x 10 Atemzügen mit jeweils einem tiefen Atemzug als Pause dazwischen, nachspüren
- anschließend die innere, aufsteigende Dynamik wahrnehmen

It is getting wilder. Even as you approach, you can see the water from the waterfall rushing and splashing by. A good place to transfer the dynamics of the water to your own breathing:

- Conversely, breathe out from the abdomen by quickly contracting the abdominal wall, which always causes a sudden exhalation
- In blocks of 3 x 10 breaths, pause as you take one deep breath in between and relish the sensation
- Then, become aware of the increasing dynamism within you





Wasser-Felsen Brücke

Rock bridge over water

Hier sind wir:
Auf der Brücke direkt am Wasserfall
Where we are:
On the bridge right over the waterfall

Wir achten auf:
Die besondere Wasser-Luft-Qualität
We focus on:
The special quality of the air straight off the water

Tipp
Durch das bewusste Ausatmen können wir Gedanken loslassen. Das schöne ist - es funktioniert überall!
Tip
By consciously exhaling we can release thoughts. The wonderful thing is - it works everywhere!



Die sichere Brücke oberhalb der sprudelnden Wassermassen gibt Standfestigkeit und erlaubt gleichzeitig ein gewisses Schweben über den Dingen im Sinne der drei Motivationen im Gasteinertal „Aufladen, Aufleben, Abheben“:

- die Wasserluft wie einen natürlichen Vaporisateur klärend und vitalisierend wahrnehmen
- im lockeren Stand und weit geöffneten Armen die angereicherte wertvolle Wasserluft mit Blick auf den Felsen tief und dankbar einatmen
- bewusst ausatmen. Was kann gedanklich hier bleiben?

The safe bridge above the foaming masses of water provides stability while simultaneously allowing you to hover above things, true to the three motivating factors of Gastein Valley: “Recharge, revive, take off”:

- *Perceive the air from the water as a clarifying and revitalizing natural vaporizer*
- *In a relaxed stance with your arms wide open and looking down on the rocks, take a deep and grateful breath of the enriched, valuable air off the water*
- *Breathe out consciously. What thoughts remain in your mind?*



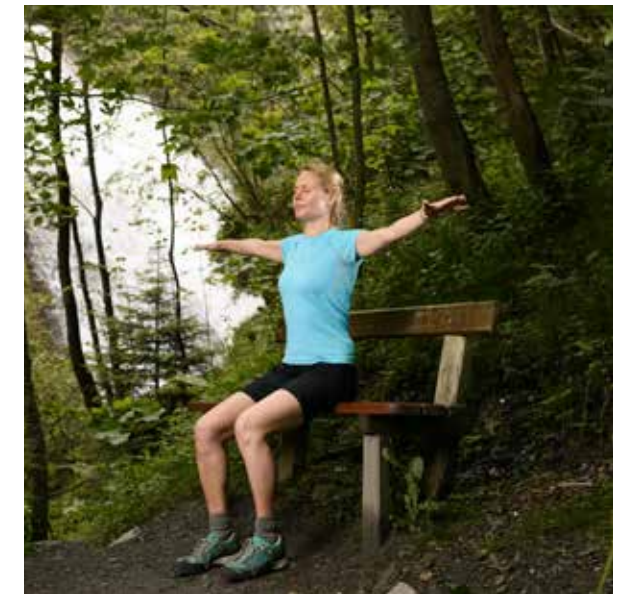
Wasser-Atem Bank

Bench by the water

Hier sind wir:
An der Bank am Wasserfall
Where we are:
On a bench by the waterfall

Wir achten auf:
Die feinen Zugkräfte in beiden Armen
We focus on:
The fine tensile forces in both arms

Tipp
Immer wieder im Alltag in diese Streckung gehen verspricht neben der körperlichen Dehnung auch eine zunehmende Offenheit im Denken, weil Sie aktiv Ihren Raum vergrößern.
Tip
Doing this stretch again and again in everyday life not only promises greater physical extension but also increasing openness in your thinking, because you actively enlarge your personal space.



Ein besonders idyllischer Platz ist diese Bank nahe dem wilden Wasserlauf und doch schon fast im grünen des angrenzenden Waldes. Das nutzen Sie!

- aufrecht auf der Bank sitzen, die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten ausgestreckt
- Augen schließen und nun beide Arme sanft noch mehr zu beiden „Seiten der Natur“ ziehen: hier das Wasser, dort die Wildnatur
- abwechselnd einen Moment lösen und wieder sanft ziehen, anschließend die innere Weite im Oberkörper wahrnehmen – wohin zieht es Sie?

This bench is a particularly idyllic place, near the wild watercourse, yet almost in green, wild nature. Harness that scenario!

- *Sit upright on the bench with your arms outstretched at shoulder height on both sides*
- *Close your eyes and gently pull both arms even more to both “sides of nature”: here the water, there the wild nature*
- *Take turns relaxing and pulling gently again, then feel the inner breadth of your upper body - where are you being drawn?*





Schwung Wiese

Energizing alpine meadow

Hier sind wir:

Auf dem leicht aufwärts führenden Wiesenpfad

Where we are:

On a slightly uphill meadow path

Wir achten auf:

Den Schwung, der von den Armen in den ganzen Körper ausstrahlt und den Rhythmus, der dabei entsteht

We focus on:

The momentum that radiates from the arms to the whole body and the thereby generated rhythm

Tipp

Nehmen Sie die Düfte der Wiese wahr. Was riechen Sie - und wo? Wenn wir genau wahrnehmen, beschenkt uns die Wiesen Natur immer neu...

Tip

Notice the scents of the meadow. What do you smell - and where? If we pay close attention, the meadows always give us new gifts ...



Vor Ihnen liegt eine der wenigen Wiesen-Passagen mit Saumpfadern am höchsten Grasberg der Alpen:

- den kräftigen Geruch der Gräser wahrnehmen, dazu den Weitblick und die luftigen Panorama Schichten bis in die Ferne
- Schwung für den weiteren Weg holen durch dynamisches Armekreisen wie Schwungräder – ob gegengleich oder parallel: Hauptsache vorwärts!
- wahrnehmen, wie durch die Oberkörperrotation das Gehen leichter fällt, der Atem tiefer geht und der ganze Körper mitbewegt wird

In front of you is one of the few meadow passages crossed by ancient mule trails, on the highest grass mountain in the Alps:

- Take in the strong smell of the grass along with the clear mountain air and broad vistas extending into the far distance
- Energize yourself for the way ahead by dynamically circling your arms like flywheels – one arm in front and one in back, or in parallel: the main thing is, in a forward motion!
- Perceive how the upper body rotation makes walking easier, breathing becomes deeper and the whole body is energized



„Ich bin der Berg“

„I am the mountain“

Hier sind wir:

Auf der Wiese nahe einer Aussichtsbank

Where we are:

On the meadow, near a scenic bench

Wir achten auf:

Die natürliche innere Festigkeit

We focus on:

Natural inner steadfastness

Tipp

Richten Sie Ihren Fokus in die Ferne – bleiben Sie dabei mit den Gedanken, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich.

Tip

Shift your focus out into the distance – while your thoughts, your mind remain with you.



Ein Platz mit Panoramablick in die Weite und auf die Bergformationen der anderen Seite des Tales und deren Genussalmen – hier entwickeln Sie nun Ihr eigenes inneres Berggefühl:

- auf der kleinen Anhöhe bewusst den „eigenen“ Platz finden
- gut stehen, Wirbel für Wirbel aufrichten, dazu einatmend die Arme langsam nach oben heben und halten, zum Ausatmen die Arme langsam wieder senken – Pause!
- nach jedem Heben und Senken der Arme das innere Berggefühl bewusster werden lassen und speichern

A place with vast panoramic views of the mountains and gorgeous alpine meadows on the opposite side of the valley - here you can develop your own inner “mountain feeling”:

- Consciously find your “own” place on the small hill
- Stand there solidly, straighten one vertebra after another, simultaneously inhale, slowly raise your arms and hold them there, then slowly lower them again as you exhale - pause!
- After each raising and lowering of the arms, become increasingly conscious of your inner mountain feeling and save that lasting impression.





Naturdom bei der Annenkapelle

Natural cathedral at the St. Anne's Chapel

Hier sind wir:

Im Baumkreis neben der Annenkapelle

Where we are:

In the tree circle next to St. Anne's Chapel

Wir achten auf:

Die besondere Qualität der Erdatmung

We focus on:

The special benefits of inhaling the earth itself

Tipp

Wofür können Sie dankbar sein? Ein kleines Kreis-Mandala gelegt aus Steinchen oder Fichtenzapfen verstärkt Ihren Dank durch die Aufmerksamkeit beim Legen und bleibt als einladendes Zeichen für die Nächsten ...

Tip

What can you express your gratitude for? A small circular mandala of stones or spruce cones reinforces your thanks as you thoughtfully place each one, also remaining there as an inviting symbol for the next person ...



Die Annenkapelle ersetzt seit 1801 den zum Dank für die glückliche Rettung von einem im Jahr 1746 abgestürzten Knaben gesetzten Bildstock. Ein Ort der Dankbarkeit:

- in das Baum-Rondell eintreten und das eigene Raumklima, die besondere Atmosphäre wahrnehmen
- in der Mitte den eigenen Platz finden – ganz in der Mitte oder eher am Rand, nahe den Bäumen?
- einatmen mit der Vorstellung, die Atemluft gelangt über die Füße bis tief in die Lungen mit der ganzen Kraft der Erde und der ehrwürdigen Bäume

Since 1801, St. Anne's Chapel has stood here in place of a wayside altar erected here in thanks for the safe rescue of a boy who had fallen at this place back in 1746. A place of gratitude:

- Enter the circle of trees and perceive the unique climate and special atmosphere of that area
- Find your own place there – right in the middle, or on the edge closer to the trees
- Breathe in, visualizing how the air you breathe passes through your feet and into your lungs, with all the power of the earth and those venerable trees



Elfen Wunsch Felsen

Wishing place

Hier sind wir:

Auf dem Felsen oberhalb des Forstweges

Where we are:

On the rock above the forest road

Wir achten auf:

Die Verbindung zwischen unserer körperlichen Ausrichtung und einem unserer Gedanken

We focus on:

The connection between our physical alignment and one of our thoughts

Tipp

Sie können diesen sensationellen Fokus auf einen Gedanken jederzeit durch erneutes Einnehmen dieser kraftvollen Position wiederholen

Tip

You can repeat this sensational focus on a single thought at any time by assuming the rock position again.



Es gibt Plätze in der Natur, wo Sie Ihren Wünschen näher kommen können und dieser prägnante Felsen ist ein solcher Platz. Nutzen Sie den Moment:

- mit kraftvoller Grätsche Richtung Tal die Arme auf Schulterhöhe nach vorne und hinten strecken
- in Gedanken an einen Wunsch und mit Blick über die vordere Hand bewusst, langsam und tief atmen – zum passenden Zeitpunkt Beinwechsel
- in Gedanken eine Zeit bei diesem Wunsch bleiben – es stärkt Konzentration und Fokus und ... den Wunsch!

There are places in nature where you can come closer to your wishes - this striking rock is such a place. Take full advantage of this moment:

- In a powerful stance, extend your arms at shoulder level forward and backward looking in the direction of the valley
- Breathe consciously, slowly and deeply, thinking of a wish and looking out over your front hand - at the appropriate time, change legs
- Stay with this wish for a while - it strengthens concentration and focus and ... the power of the wish itself!





Weise Bäume

Wise trees

Hier sind wir:

Im Wald zwischen den Bäumen

Where we are:

In the forest between the trees

Wir achten auf:

Das, was wir am Baum wahrnehmen

We focus on:

What we perceive about the tree

Tipp

Weiten Sie Ihren Blick auch daheim auf charaktervolle Bäume auf Ihren täglichen Wegen und holen Sie sich mit dieser Geste die Kraft aus dem Gasteinertal jederzeit auch zu Hause in Ihr Leben.

Tip

Once you are back home, become more aware of trees full of character on your daily paths and use this gesture to bring the strength of Gastein Valley into your daily life whenever you wish.



Ein „Versammlungsort“ alter Bäume, die viel erlebt haben. Wenn Sie erzählen könnten von Ihren Abenteuern mit Unwettern und Stürmen und Ihrer Kraft zu leben, immer dem Licht entgegen. Ein Baum gibt von sich aus selten auf! Diese Ur-Kraft nutzen auch wir:

- einen persönlichen Kraft-Baum auswählen
- vor dem Baum mit beiden Händen am Stamm abstützen und von den Füßen her nach oben recken, bewusst den Baum betrachten oder die Augen schließen
- seine Lebenskraft spüren und speichern

A „gathering place“ of old trees that have experienced a lot. If they could only tell of their adventures with storms, their strength to live, constantly reaching towards the light. A tree rarely gives up on its own accord! We also harness this primal power:

- *Select a personal tree that exudes strength*
- *Standing in front of the tree, support yourself with both hands against the trunk and stretch from your feet up, consciously observing the tree or keeping your eyes closed*
- *Feel its life force and save that impression*



Wald Tier

Forest animal

Hier sind wir:

Am Wald Tier - ein Wurzel-Felsblock neben dem Weg

Where we are:

At the „forest animal“ - a massive rock next to the path

Wir achten auf:

Unsere innere Haltung und wie sich diese gegenüber dem "Wald Tier" als Symbol für etwas Neues anfühlt

We focus on:

Our posture and how it relates to the forest animal, as a symbol for "something new"

Tipp

Hören Sie auf die "lebendigen" Geräusche des Waldes – was können Sie wahrnehmen?

Tip

Listen to the "living" sounds of the forest - what can you perceive?



Wer oder was ist denn das? Ein übergroßes „Wald Tier“ sitzt plötzlich neben Ihrem Weg und lässt Sie die Begegnung mit etwas Neuem, Unbekanntem üben:

- wie wirkt die „Gestalt“ auf Sie – was sehen Sie?
- dann dem Waldwesen achtsam begegnen: langsam einatmend in eine seitliche Grätsche mit so weit wie möglich gebeugten Knien gehen, die Handinnenflächen vor dem Körper aneinander drücken, halten
- ausatmend langsam wieder aufrichten, die Arme entspannen – zwischen den Wiederholungen kurze Pausen!

Who or what is that? An oversized „forest animal“ suddenly sits next to your path and allows you to practice encountering something new and unfamiliar:

- *How does the „animal“ affect you - what do you see?*
- *Now mindfully experience the forest creature: slowly inhaling, go into a side squat with your knees bent as much as possible, hold the palms of your hands together in front of your body, pause*
- *Exhaling slowly, straighten up, relax your arms - take short breaks between repetitions!*





Wald Senke *Forest hollow*

Hier sind wir:

In einer Waldsenke links vom Weg

Where we are:

In a forest hollow to the left of the path

Wir achten auf:

Unsere zunehmende Verbindung mit dem Waldboden

We focus on:

Our increasing connection with the forest floor

Tipp

Übertragen Sie diese Erfahrung der Erdverbundenheit auf Ihre Natur zu Hause – es beginnt vielleicht schon auf der nächsten Wiese. Wo und wann tut es besonders gut?

Tip

Transfer this experience of being close to the earth to nature at home – it might begin with a nearby meadow! Where and when is it particularly beneficial?



Kraftvolle Plätze kommen oft still und unscheinbar daher – so wie diese kleine Waldsenke links leicht unterhalb vom Weg. Ein Platz, um die spürbare Erdverbundenheit zu stärken:

- den eigenen guten Standpunkt in der Senke finden und mit jedem Atemzug über die Füße immer mehr mit dem Boden verschmelzen
- wahrnehmen, ab wann sich Füße und Boden wie „eins“ anfühlen
- das warme Gefühl von Verbindung und Vertrauen mit jedem Atemzug bewusst inhalieren

Powerful places often appear quietly and inconspicuously - like this small forest hollow on the left, slightly below the path. A place to consciously strengthen your earth connection:

- Find your own good position in the hollow, melding more and more with the ground with every breath you take through your feet
- Become aware of when feet and ground become “one”
- Consciously inhale the warm sensation of connection and trust with every breath you take

Innerer Felsen *Your inner rock*

Hier sind wir:

Auf dem Felsen links vom Weg

Where we are:

On the rock to the left of the path

Wir achten auf:

Das, was unser eigenes Schütteln im Körper bewirkt

We focus on:

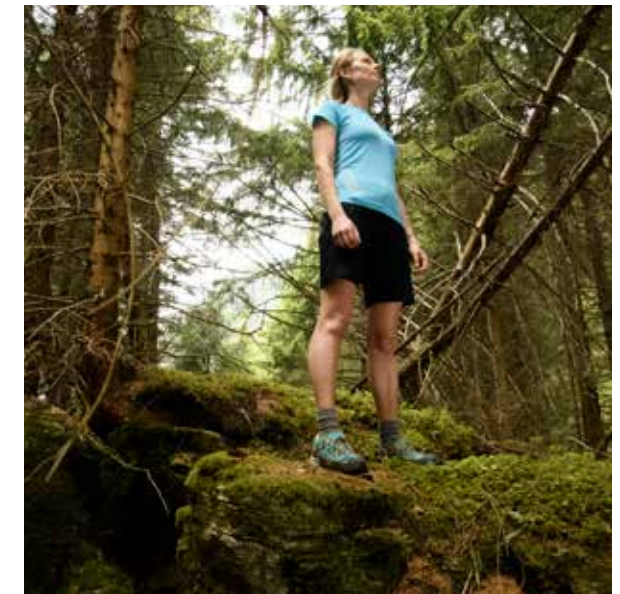
The effects of our own shaking on our body

Tipp

Spüren Sie vor und nach der Übung die heilkräftigen ätherischen Öle des Waldes, wenn Sie tief einatmen.

Tip

Before and after the exercise, feel the healing essential oils of the forest as you take a deep breath..



Dieser versteckte Platz „tief im Wald“ mit stark zerklüfteten Felsen links vom Weg konnte und kann viel aufnehmen. Hier können eigene „innere Felsen“ an den äußeren abgegeben werden:

- den Felsen in seiner Form und Kraft wahrnehmen
- einen besonders stabilen Platz auf dem Felsen finden und beginnen, den Körper zunehmend zu schütteln – seien Sie achtsam: kleinste Bewegungen können schon viel bewirken
- wahrnehmen, was ist, was leichter wird – macht das Schütteln sogar Freude?

This hidden place “deep in the forest” with jagged rocks to the left of the path could and can absorb a lot. Here, we can hand off our own “inner rocks” to the external ones:

- Perceive the shape and strength of the rock
- Find a particularly stable place on the rock and start shaking your body increasingly - be careful: the smallest movements can have a significant effect
- Perceive what is, what becomes easier - does the shaking even make you happy?





Gräfinsitz „Gräfinsitz“

Hier sind wir:

Vor, am und hinter dem Gräfinsitz

Where we are:

In front of, at, and behind the Gräfin Sitz

Wir achten auf:

Die Leichtigkeit, die wir empfinden, wenn wir am Gipfel stehen

We focus on:

The feeling of easyness that comes up when we stand at the summit

Tipp

Diese Art der schwimmend leichten Fortbewegung durch die Waldnatur können Sie in Ihre nächsten Natur Spaziergänge zu Hause einbauen. Dazu tief und bewusst atmen!

Tip

This way of floating with lightness through forest nature can be incorporated into your next nature walks at home. Breathe deeply and consciously!

Die letzte luftige Weg-Passage bis zum Gräfinsitz lässt mit Blick auf das Panorama Vorfreude aufkommen:

- in wechselseitigen kraftvollen Schwimm-Bewegungen mit den Armen die Luft mit jedem Schritt seitlich wegdrücken
- am Gräfinsitz den Moment und den Ausblick mit erhobenen Armen und verstärkt mit tiefen genussvollen „Gipfel-Atemzügen“ feiern
- das Gipfelgefühl mit betont leichten Schritten auf dem kurzen weiterführenden Pfad und auf die hinab führende Forststraße mitnehmen

The panorama afforded by the last open stretch of pathway leading to the Gräfen Sitz enhances your anticipation:

- *In alternating powerful swimming motions with the arms, push the air off to the side with each step you take*
- *At the Gräfen Sitz, celebrate the moment and scenery with your arms raised and deep, enjoyable “summit breaths”*
- *Take the summit feeling with you as you stride lightly along the short path that continues, and down the forest road.*



Gespaltener Felsen Split rock

Hier sind wir:

Zwischen den Felshälften links am Weg

Where we are:

Between the rock halves on the left of the path

Wir achten auf:

Unsere körperliche und mentale Energie

We focus on:

Our physical and mental energy

Tipp

Ein inneres "Kraft-Bild" oder ein motivierender Zielgedanke will Sie jetzt stärken - was ist es?

Tip

An inner "strength-image" or a motivating goal seeks to strengthen you - what is it?



Ein Baum, der scheinbar Felsen sprengen kann – diesen Platz nutzen wir, um den Kraft-Effekt selbst-stärkend aufzunehmen:

- sich „mutig“ in den Zwischenspalt stellen und tief einatmen – sind Sie bereit für Ihre eigene Kraft?
- die Luft halten und sich mit beiden Armen links und rechts gegen die Fels-Innenseiten stemmen, wieder lockern, ausatmen und die aufgebaute Energie spüren
- bewusst aufrichten und die eigene Körperspannung als „Ich-kann-das!“ Gefühl nachwirken lassen

A tree that can apparently blow apart rocks - we use this place to absorb the power and strengthen ourselves:

- *“Bravely” stand in the gap and take a deep breath - are you ready to sense your own strength?*
- *Hold your breath and push your left and right arms against the inside of the rock, loosen them again, exhale and feel the energy you have accumulated*
- *Consciously stand upright and sense the tension in your own body as an “I can do that” feeling*





Die Wand The wall

Hier sind wir:

Am Wasserlauf

Where we are:

Next to the stream

Wir achten auf:

Beides - fester Felsen und dynamisches Wasser: was passt gerade zu Ihnen?

We focus on:

Both - rocks and water: what matches best with "where we are" personally right now?

Tipp

Gerade Gegensätze und Spannungsfelder im Leben lassen sich optimal nutzen, um sich selbst leichter und genauer zu erkennen!

Tip

Opposites and areas of tension in life can be used to feel your current state more sensitively and easily!



Ein Felsenplatz nahe dem Wasser – leicht erreichbar und doch etwas abseits vom Weg „versteckt“ kann uns dieser Platz eine Erkenntnis schenken:

- positionieren Sie sich stabil am Ufer mit Blick auf die mächtig anmutende Felswand und nehmen die Unterschiedlichkeit vom mächtigen Felsen und dem fließenden Wasser wahr
- atmen Sie mehrfach tief zum Felsen hinüber und lassen das Gestein wirken
- atmen Sie mehrfach zum Wasser hin und lassen sein Fließen und Sprudeln wirken

A rocky place near the water - easily accessible and yet "hidden" away a little off the path, this place can give us an insight:

- Position yourself stably on the riverbank with a view of the mighty rock face and notice the difference between the rugged rock and the flowing water
- Breathe deeply several times facing the rock and let the rock work its wonders
- Breathe several times facing the water, allowing its flowing and babbling to affect you



Nach dem Umkehrpunkt kommen Sie über die komfortable Forststraße mit einem Aussichtspicknick-Platz wieder zurück zum Ausgangspunkt:

Machen Sie zur Entspannung aus dem Gehen einen neuen Geh-Rhythmus in eigenen "Zick-Zack-Serpentinen": jeder 3., 5. oder 7. Schritt leitet jeweils den Richtungswechsel ein, die Arme nach Lust und Laune mitbewegen und einen Tanz der Leichtigkeit entstehen lassen?

Bravo – Sie haben Ihrem Körper ein wahres Bewegungsgeschenk gemacht!

After the turn-around point, you can return to the start along a pleasant forest road with a panoramic picnic area:

For increased relaxation, try walking to a new rhythm, zigzagging back and forth: every 3rd, 5th or 7th step initiates a change of direction, moving your arms as you please and creating your own "dance of lightness"?

Bravo - you have given your body a true gift of movement!





Waldbaden am Bocksteiner Höhenweg *Forest bathing on the "Bocksteiner Höhenweg"*

Wie der Ort so das Waldbaden: der Name Bockstein geht auf das altslawische pec zurück und bedeutet "Felswand". So ist die abwechslungsreiche Bocksteiner Waldbaderunde durch ihren Start- und Zielpunkt nahe dem beliebten Montanmuseum hautnah verknüpft mit unserer Gasteiner Bergbautradition! Neun Natur Stationen zum sich selbst Erleben im Spiegel des Waldes führen zunächst leicht, dafür stetig bergan, dann wieder bergab und nach dem Umkehrpunkt in Bad Gastein entspannt entlang der Ache wieder zurück nach Bockstein. Starten Sie Ihren Waldbadegang in Resonanz mit der Umgebung:

- im Durchgangstor an der Bahnlinie zum Start den steten Windzug und die „Felsenluft“ wahrnehmen
- dann die Weite der Wiesen-Waldlandschaft mit den typischen Düften aktiv begrüßen durch Augenyoga-freundliches Kreisen der Augenpupillen
- und anschließend als bewusstes „Ja!“ zum Weg mehrmals die Arme öffnen passend zum Geh-Tempo – mit einem Lächeln?

Ihre Bocksteiner Waldbaderunde hat begonnen!



The name Bockstein goes back to the old Slavic word "pec" and means "rock wall". The multifaceted Bockstein Forest Bathing Walk is closely linked to our Gastein Valley mining tradition, not least due to its starting and finishing point near the popular mining museum! Nine nature stations allow you to experience yourself as reflected in the forest, gently though steadily uphill to begin with, then downhill again and, after the turning point in Bad Gastein, a relaxed stroll alongside the river back to Bockstein. Start your "forest bathing" in resonance with your surroundings:



- At the passageway under the railway line, begin by noticing the constant breeze and the "rocky air"
- Then actively salute the vastness of the meadow forest landscape with its typical scents through circling, eye-yoga exercises
- And then, as a conscious affirmation of the path, spread your arms several times to the rhythm of your walking pace – perhaps with a smile?

Your Bockstein Forest Bathing tour has begun!



Natur-Spür- Spielplatz

Sensing nature

Hier sind wir:

Von Bockstein kommend nach der Wiese die ersten Bäume an der rechten Seite - Zugang über einen schmalen Pfad

Where we are:

Coming from Bockstein, after the meadow, the first trees on the right - access via a narrow path

Wir achten auf:

Uns selbst: an welchen der fünf Umgebungen fühlen wir uns „stark und stabil“?

We focus on:

Ourselves: in which of the five environments do we feel "strong and stable"?

Tipp

Mit dieser Erfahrung finden Sie auch daheim passende und stärkende Lieblingsplätze in der Natur ...

Tip

Using this experience, you will also find suitable and strengthening favorite places in nature at home ...



Ein Waldstück wird zum Forschungsfeld dank der Natur und etwas spielerischer Neugier. An fünf unterschiedlichen Orten werden Sie sich unterschiedlich fühlen. Probieren Sie es jeweils aus mit stabilem Stand, tiefem Atmen und etwas Zeit:

- zwischen den Bäumen am Waldrand mit Blick auf die Bergwand gegenüber
- nahe der (fühlbaren) Weichheit der Schachtelhalm-Wiese
- „hoch oben“ auf dem Baumstumpf inmitten vom Kreis der Bäume
- eingerahmt von dem Wurzelstock
- zwischen den Bäumen auf dem Felsen

A stretch of forest becomes a research area thanks to nature and a little playful curiosity. You will experience different feelings in five different places. Try it out by means of a stable stance, deep breathing and a little time:

- between the trees on the edge of the forest with a view of the mountain face opposite
- close to the (palpable) softness of the horsetail meadow
- "high up" on the stump circled by trees
- framed by the rootstock
- on the rock between the trees



Großes Waldherz

Big forest heart

Hier sind wir:

Neben dem Waldherz-Felsen links vom Weg

Where we are:

Next to the "Forest Heart" rock left of the path

Wir achten auf:

Ein sicheres Körpergefühl - wo ist es am stärksten?

We focus on:

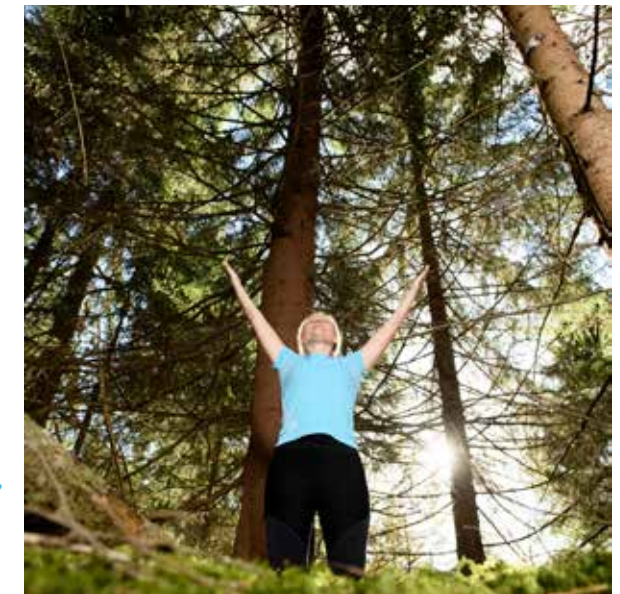
A secure body feeling - where is it strongest?

Tipp

Die Hand auf's Herz verstärkt die Übung.

Tip

Put your hand on your heart to reinforce the exercise.



Links vom Weg liegt das große Waldherz als begehbarer Felsen mit vier unterschiedlichen Seiten - was braucht das eigene Herz, um sich sicher und geschützt zu fühlen? Probieren Sie es hier aus:

- einen guten Platz auf dem Felsen finden
- vom Felsen über die Füße zum Herzen atmen und alles Belastende vom Herzen über die Füße zum Felsen hin „weg“-atmen, den Herzensraum mit jedem Atemzug größer und weiter werden lassen
- dann einen passenden Platz seitlich vom Felsen suchen und das Gefühl, von diesem "Waldherz" geschützt zu werden, speichern

To the left of the path is the big "Forest Heart", a rock with four distinctive sides you can walk around - what does your heart need to feel safe and protected? Try different things:

- Find a good place on the rock
- Breathe from the rock through your feet into your heart and "exhale" everything that is stressful from your heart through your feet and into the rock
- Then look for a suitable place to the side of the rock and save that feeling of being protected by the "Forest Heart"





Wasserbäume *Water trees*

Hier sind wir:

Im Waldareal links sichtbar vom Weg

Where we are:

A patch of forest visible to the left of the path

Wir achten auf:

Die Auf- und Abwärtsbewegung: was fühlt sich kraftvoller oder leichter an?

We focus on:

The up- and downward movement: what feels more powerful, lighter?

Tipp

So unterschiedlich, wie diese Naturplätze zu unterschiedlichen Zeiten wirken, wird sich auch die Armbe-
wegung immer anders "anfühlen" -
lernen Sie die Sprache Ihres Körpers ...

Tip

Just as these natural spaces differ over time, your arm movements will always "feel" different as well - learn the language of your own body ...



Von überall her ist Wasser zu hören. In der Intensität abhängig von der Jahreszeit und bis auf wenige Wasserläufe unsichtbar ist die fließende Qualität für jeden da:

- zwischen ein passendes „Wasser-Baum-Paar“ stellen und im festen Stand die Augen schließen
- das Ein- und Ausatmen ohne Zwischenpausen wird zu einem ruhig dahin fließenden „Atemrad“
- die Hände formen vor dem Körper eine aufrechte „8“, die von unten die Wasserkraft zu uns hochschöpft und alles, was wir nicht weiter tragen wollen, abwärts zurückführt

Water can be heard from everywhere. The intensity dependent on the season, invisible except for a few watercourses, the flowing quality is there for everyone:

- *Take a stable stance between a suitable pair of "water trees" and close your eyes*
- *Inhaling and exhaling without pausing becomes a calmly flowing "breathing wheel"*
- *The hands form an upright "8" in front of the body, drawing the power of the water up to us from below and returning everything we do not want to carry any farther*



Los-Lass-Platz *The letting-go place*

Hier sind wir:

Am Platz rechts vom Weg

Where we are:

An area to the right of the path

Wir achten auf:

Das Körpergefühl vorher, nachher

We focus on:

How our body feels before, after

Tipp

Diese Übung regelmäßig wiederholt, bringt Klarheit in das Leben, schließt bewusst Vergangenes ab und macht Raum für Neues.

Tip

This exercise, repeated regularly, brings clarity to life, consciously closes the past and makes room for something new.



Ein „Übergangsort“ lädt ein, Altes und Überholtes abzulegen. Der Platz selbst vereint Vergängliches wie alte Baumwurzeln mit idyllisch anmutenden Moosen zu einer friedlichen Waldschönheit:

- am Weg einen Stein als Symbol für Überholtes suchen
- für welchen Gedanken steht dieser Stein? Beide Hände, mit dem Stein in deren Mitte, so fest wie möglich zusammendrücken
- dann achtsam den Platz betreten, den Stein gut ablegen, auf den Weg zurückkehren und die leeren Hände mehrmals kräftig ausschütteln

A "transition point" invites you to cast off old and outdated issues. The area itself combines transience, such as old tree roots, with idyllic mosses to create a scene of peaceful forest beauty:

- *Look for a stone on the way as a symbol for outdated issues*
- *What thoughts does this stone represent? With the stone in between, press both hands as firmly together as possible*
- *Then consciously enter the area, set the stone down in a good place, return to the path and vigorously shake off your hands multiple times*





Riesen Felsmurmeln Giant rock marbles

Hier sind wir:

Am Felsmurmel-Hang rechts vom Weg

Where we are:

A hillside to the right of the path strewn with rock marbles

Wir achten auf:

Das Gefühl, über den Dingen zu stehen

We focus on:

The feeling of standing above the "little" things

Tipp

Wann immer es "eng" wird im Leben sind solche offenen Körperhaltungen ein gutes Selbst-Stärkungsmittel!

Tip

Whenever things in life get a little "right", such open postures are a good self-remedy!

Wer hat hier mit Felsen wie Murmeln gespielt und hinterher nicht aufgeräumt? Dieses Felsmurmelfeld lässt uns eine entspannte Sicht der Dinge hautnah erleben:

- auf dem schmalen Pfad hochgehen
- die Handinnenflächen bei jeder Felsmurmeln, die symbolisch für anstrengende, übergroß scheinende Ereignisse stehen, fest zusammendrücken und einmal kräftig ein- und ausatmen
- abwärts gehen und bei jeder Felsmurmeln an der oberhalb liegenden, flachen Rückseite einen Ausfallschritt mit dem Fuß am Felsen genießen

Who played here with rocks like marbles and didn't clear up afterwards? This field of rocky marbles lets us personally experience a relaxed view of things:

- Make your way up the narrow path
- Squeeze the palms of your hands on every rock marble you pass, each of which symbolizes strength-sapping, seemingly overwhelming events. Simultaneously breathe in and out once.
- Walking back down, at each rock marble extend one leg onto the flat back side of the rock



Der Erd-Platz The earth place

Hier sind wir:

Am Platz rechts vom Weg

Where we are:

An area to the right of the path

Wir achten auf:

Die Unterschiede im Körpergefühl zwischen den vier Richtungen

We focus on:

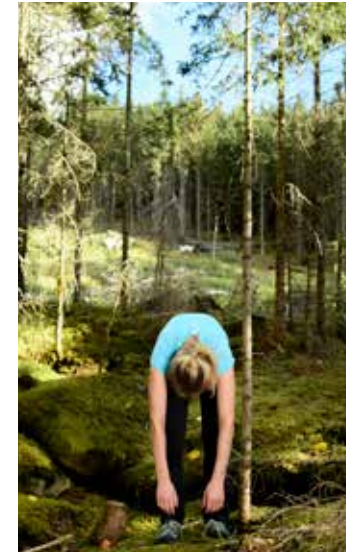
The different physical sensations between the four directions

Tipp

Gerade in einfachen Bewegungen, leicht variiert ausgeführt, "spricht" der Körper zu uns - was ist gerade jetzt am angenehmsten?

Tip

The body "speaks" to us, especially in simple movements, carried out with slightly different variations - what feels most pleasant right now?



Ein Platz – so einladend wie ein „Sessel zum Stehen“ im Wald. Ein Erd-Wall umschließt den Platz wie Arme: wo könnten wir besser auftanken für die kurze folgende Serpentinausgangspassage?

- mitten hinein stellen, Augen schließen
- dann langsam mit den Armen nach vorne beugen – Erdkraft schöpfen – wieder empor kommen
- die gleiche Bewegung mit leichter Rückbeuge sowie zu beiden Seiten ausführen, jeweils gedanklich Erdkraft mitnehmen, dazwischen immer wieder zentral ausrichten

A place - as inviting as a "standing armchair" in the forest. An earth embankment embraces the area like arms: where better to reenergize for the short serpentine passage that follows?

- Stand in the middle, close your eyes
- Then slowly bend forward with your arms - draw up power from the earth - come up again
- Carry out the same movement bending slightly backwards as well as to both sides, consciously gathering the earth power, returning to a central stance in between





Perspektiven Wechsel *Change of perspective*

Hier sind wir:

Auf dem Serpentinweg aufwärts bis zum „höchsten“ Punkt

Where we are:

On the serpentine path up to the "highest" point

Wir achten auf:

Die Unterschiede zwischen den beiden Seiten – Talschluss oder offenes Tal – welche Seite zieht Sie mehr an?

We focus on:

The differences between the two sides - valley head and open valley - which side draws us more?

Tipp

Körperintelligenz zeigt uns, was passend ist – das Geschlossene oder das Offene! Dieser einfache Test lässt sich in Entscheidungssituationen und ähnlichen Plätzen jederzeit wiederholen ...

Tip

Body intelligence automatically shows us what is more appropriate - the closed or the open! This simple test can be repeated at any time whenever we reach decision-making points ...



Bergan wird der Blick frei in Richtung Talschluss, später in die Gegenrichtung zum offenen Tal. Der markierte Umkehrpunkt dazwischen lädt zum Perspektivenwechsel ein:

- das Aufwärtsgen mit den Armen, die sich immer wieder mit kräftigem Ausatmen "pfeilförmig" vor den Körper schieben, unterstützen
- am Umkehrpunkt einen guten Stand finden
- dann abwechselnd zu beiden Talsicht-Seiten seitliche Rumpfbeugen mit erhobenen Armen durchführen, zwischen den Seitenwechseln jeweils kurz pausieren, nachspüren

Walking uphill, the view of the valley head becomes progressively more open, as does that of the valley below. The marked turnaround point invites you to enjoy a change of perspective:

- Assist your walk uphill with your arms, extended in an arrow shape in front of your body, exhaling powerfully
- Find a good place to stand at the turning point
- Then perform lateral torso bends with your arms raised, alternately between the two valley perspectives, pause briefly between the two, feel the sensation



Waldmutter *Forest mother*

Hier sind wir:

Die Fichte hinter der Bank links vom Weg

Where we are:

The spruce behind the bench to the left of the path

Wir achten auf:

Unsere Zirbeldrüse, hinter der Stirnmitte

We focus on:

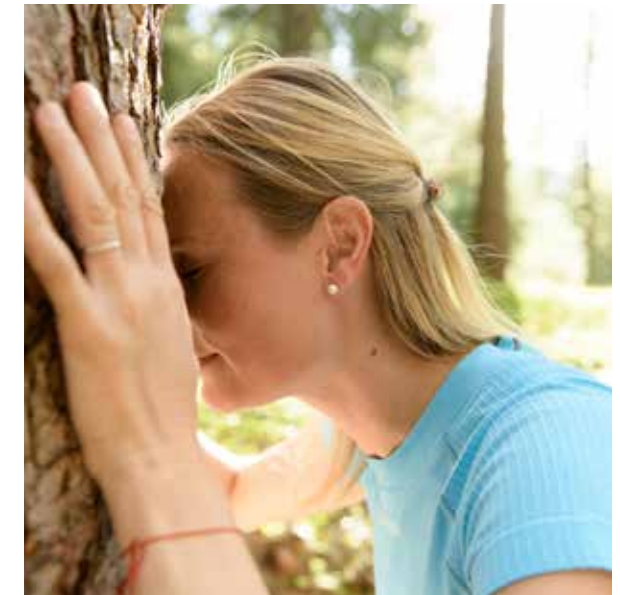
Our pineal gland, behind the center of our forehead

Tipp

Die Zirbeldrüse bildet bei Licht Serotonin, das für emotionale Zustände von Wohlbefinden, Glück und Euphorie sorgt und bei Dunkelheit Melatonin, das für unseren Schlaf zuständig ist.

Tip

The pineal gland produces serotonin in the light, which creates emotional states of well-being, happiness and euphoria, and melatonin in darkness, which is responsible for our sleep



Ein Baum wartet schon darauf, seine Kraft weiter zu geben. Hier gehört eine respektvolle Annäherung zum guten Stil, dann kann der beste Standort am breiten Stamm für das „Waldmutter Busserl“ eingenommen werden:

- mit beiden Händen leicht abstützen, die Stirn langsam Richtung Stamm bewegen
- Zirbeldrüsen Aktivierung: den Punkt zwischen den Augenbrauen finden, wo es im Kontakt mit dem Stamm leicht „prickelt“, die Stirn sanft hin und her bewegen
- mit einem langen Ausatmen danken

A tree is already waiting to pass on its strength to us. Here, we recommend approaching the tree respectfully as you find the best place on the broad trunk to receive a kiss from "Forest Mother":

- Support yourself gently with both hands, slowly move your forehead towards the trunk
- Pineal gland activation: find the point between the eyebrows where it "tingles" slightly in contact with the trunk, gently move the forehead back and forth
- Express your thanks as you slowly breathe out





Lebenslinienpfad Lifeline path

Hier sind wir:

Auf dem geschwungenen Waldpfad, der an einem kleinen Felsen rechts vom Weg abzweigt

Where we are:

On a curving forest path that branches off by a small rock to the right of the path

Wir achten auf:

Ein entspanntes Dahinraben – wie im wirklichen Leben?

We focus on:

Steadily trotting along - like in real life?

Tipp

Wie viel "Geschwindigkeit" hält Ihre Entspannung aus? Erforschen Sie es hier ...

Tip

How much "speed" can your relaxation cope with? Explore that here ...



Der Fels zu Beginn vom Lebenslinienpfad ist der ideale Platz für eine kurze Vorbereitung:

- durch stabiles Stehen auf dem Felsen – erst mit beiden, dann abwechselnd auf einem Bein – ...
- kann sich der jeweils freie Fuß durch Drehungen im Fußgelenk lockern
- dann auf dem Pfad allmählich in ein entspanntes Dahinraben kommen, ohne dem Wald auf die "Füße", seine Wurzeln zu treten, den Blick sanft fokussiert auf eine kurze Distanz vor den Füßen

The rock at the beginning of the Lifeline Path is the ideal place for short preparation:

- *by standing steadily on the rock - first with both, then alternately on one leg - ...*
- *... the free foot can be loosened by rotating it at the ankle*
- *then gradually come to a relaxed trot on the path without stepping on the "feet" of the forest, its roots, your eyes gently focusing a short distance in front of your feet*



In Bad Gastein angekommen geht es entspannt und eben entlang der Gasteiner Ache auf der Kaiserin-Elisabeth-Promenade und später über die sehenswerte Wallfahrtskirche „Maria vom guten Rat“ wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Having reached Bad Gastein, you can now enjoy a relaxed, flat walk along the Kaiserin-Elisabeth-Promenade next to the Gasteiner Ache, later past the delightful pilgrimage church "Maria vom guten Rat" and finally back to the starting point.

Und nun den Weg entlang der Ache als entspannende Geh-Meditation nutzen, den entgegenkommenden, erfrischenden Wasserwind wahrnehmen und das Waldstück auf der anderen Seite der Ache, welches gerade durchwandert wurde, noch einmal Revue passieren lassen:

Use the path along the river as a relaxing form of walking meditation, perceive the refreshing breeze in your face coming off the water, and enjoy one last look at the forest on the other side of the river which you have just walked through:

Wo und wie haben Sie Ihren einprägsamsten Waldbade-Moment erlebt? Vielen Dank wir freuen uns mit Ihnen!

Where and how did you experience your most memorable forest bathing moment? Congratulations!



Gastein



Änderungen vorbehalten / Subject to change Fotos / photos: KTVB Bad Hofgastein, Manuel Marktl



 [visitgastein](#)

 [gasteinurlaub](#)

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com

gastein.com