

Gastein

Waldbaden

Forest bathing



 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN


Waldbaden - Was ist das?	3
4 Phasen einer Waldbade-Erfahrung	4
7 Tipps zum vitalen Waldbaden	5
Waldbaden im Gasteinertal	6
 Waldbadeweg Angertal	9
Doppel-Dusche	
Zentrumswiese	
Los-Lass-Linie	
Freischwinger	
Sitzender Baum	
Fels in der Brandung	
Kraft des Waldes	
 Waldbadeweg Wasserfallweg Bad Hofgastein	19
Wasserspirale	
Wildes Wasser	
Wasser-Felsen-Brücke	
Wasser-Atem-Bank	
Schwung-Wiese	
„Ich bin der Berg“	
Naturdom bei der Annenkapelle	
Weise Bäume	
Waldsenke	
Gräfinstiz	
Die Wand	
 Waldbaden am Bocksteiner Waldweg	33
Natur-Spür-Spielplatz	
Großes Waldherz	
Wasserbäume	
Felsmurmeln	
Erd-Platz	
Perspektivenwechsel	
Waldmutter	
Lebenslinienpfad	
Das nehme ich mit...	45
Das sagt die Wissenschaft...	46
Waldbaden im Winter	47
Waldbaden mit unseren Guides	48
Rezepte aus dem Wald	50

Forest bathing - what is it?	3
4 Phases of a Forest Bathing Experience	4
7 revitalizing forest bathing tips	5
Forest bathing in Gastein	6
 Forest bathing path in Angertal	9
Double-shower	
Centering meadow	
Letting-go line	
Free swimmer	
Sitting tree	
Rock in the surf	
Power of the forest	
 Forest bathing path waterfall path Bad Hofgastein	19
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 hollow	
"Gräfinstiz"	
The wall	
 Forest bathing path on the Bocksteiner Waldweg	33
Sensing-nature-playground	
Big forest heart	
Water trees	
Giant rock marbles	
Earth-place	
Change of perspective	
Forest mother	
Lifeline path	
What I take with me...	45
What science says...	46
Forest Bathing in Winter	47
Forest Bathing with Our Guides	48
Recipes from the Forest	50

Waldbaden – was ist das?

"Shinrin-Yoku" – auf Deutsch "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes" oder kurz "Waldbaden" – kommt ursprünglich aus Japan und bedeutet sich achtsam und mit allen Sinnen der Natur zugewandt im Wald aufzuhalten und zu bewegen. Beim achtsamen Waldspaziergang wird das Bewusstsein für einen selbst und der Natur gegenüber geschärft und vertieft. Man übt sich im Zuge verschiedenster Achtsamkeits- & Atemübungen, sowie Meditationen in Langsamkeit, Geduld und Dankbarkeit. 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, der Regelmäßigkeit und der eigenen Offenheit und Bewusstheit ab. Konkrete positive Wirkungen eines regelmäßigen, mehrstündigen Waldaufenthaltes sind durch zahlreiche Studien bereits wissenschaftlich bewiesen.

Heilsame Fakten:

- trägt zur allgemeinen Gesundheitsförderung und -vorsorge bei
- unterstützt Personen, die seelischem Disstress ausgesetzt sind oder waren
- erhöht die Immunabwehr und regt den Stoffwechsel an
- senkt Blutdruck, Puls und Cholesterinspiegel
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung
- kann Angstzustände und negative Gefühle reduzieren

Was die Wissenschaft sonst noch zum Thema Waldbaden sagt, finden Sie im letzten Abschnitt dieser Broschüre "Was die Wissenschaft sagt".



Forest bathing – what is it?

"Shinrin Yoku" - "immersion in the atmosphere of the forest" or "forest bathing" for short 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. During a mindful walk in the forest, one's awareness of oneself and of nature is sharpened and deepened. In the course of various mindfulness & breathing exercises, as well as meditations, one practices slowness, patience and gratitude. 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 in 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, the regularity and the own openness and awareness. Concrete positive effects of a regular forest stay of several hours have already been scientifically proven by numerous studies.

Healing Hardfacts:

- contributes to general health promotion and prevention
- supports people who are or have been exposed to mental stress
- increases the immune defense and stimulates the metabolism
- reduction of blood pressure, pulse and cholesterol level
- increases the ability to concentrate and memory
- gradual relaxation and reduction of negative emotions such as anxiety and anger.

What else science says about forest bathing can be found in the last section of this brochure "What science says".

Vier Phasen einer Waldbade-Erfahrung

The four phases of a Forest Bathing Experience

Bevor Sie sich auf den Weg zu einer eigenständigen Waldbade-Einheit machen, möchten wir Ihnen die vier Phasen dieser Erfahrung darstellen. Nehmen Sie sich Zeit für die Planung und Umsetzung, um sich voll und ganz dem Wald hingeben zu können.

Phase Eins – Vorbereiten

Bevor Ihr achtsamer Waldspaziergang beginnt, sollten Sie sich über die derzeitige Wetter- und Temperaturlage erkundigen. Die richtige Bekleidung und Ausrüstung sind essentiell für einen mehrstündigen Aufenthalt in der Natur. Außerdem sollten Sie sich Gedanken über die geplante Route machen. Im Gasteinertal finden Sie dafür drei Waldbadewege.

Phase Zwei – Ankommen

Herzlich Willkommen im Wald! Öffnen Sie Ihre Sinne, pausieren Sie Ihr Gedankenkarussell und schalten Sie Ihr Mobiltelefon in den „Waldmodus“. Stellen, setzen oder legen Sie sich an einen ruhigen Ort im Wald, schließen Sie die Augen und nehmen Sie die Umgebung mit all Ihren Sinnen wahr.

Phase Drei – Eintauchen in die Waldatmosphäre

Auf den markierten Waldbadewegen im Gasteinertal lassen sich die Übungen auf den folgenden Seiten dieser Broschüre ausüben. Während der Durchführung können Sie gerne Ihre Schuhe ausziehen. Schritt für Schritt können Sie beim Barfußgehen die wohltuende Energie der Natur über Ihre Fußsohlen aufnehmen.

Phase Vier – Zurückkommen

Suchen Sie sich zum Abschluss nochmal einen ruhigen Platz, wo Sie die letzten Stunden reflektieren. Nehmen Sie dafür gerne die Broschüre zur Hand, um Ihre Gedanken und Erfahrungen zu notieren. Der Alltag darf langsam wieder Platz in Ihrem Kopf finden. Vergessen Sie nicht, sich beim Wald und der kostbaren Natur zu bedanken.

Brauchen Sie Unterstützung bei der Planung oder Durchführung Ihrer Waldbade-Einheit? Dann melden Sie sich gerne bei unseren Guides im Tal. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 48.

Before you set out for a mindful forest stroll and the whole "forest bathing" experience, let's break it down into the 4 essential phases. Taking the time to plan and execute each phase will enable you to fully engage in the forest bathing activities.

Phase One – Preparation

Before your mindful forest walk begins, be sure to check the current weather and temperature conditions. Proper attire and equipment are vital for an extended stay in nature. Also give some thought to your precise route in advance; in Gastein Valley, you'll find 3 outstanding options suitable for a mindful forest stroll.

Phase Two – Arrival

Welcome to the forest! Take a moment to open your senses, pause your mental chatter, and switch your mobile phone to "forest mode." Find a quiet spot in the forest, sit or lie down, close your eyes, and perceive your surroundings with all your senses.

Phase Three – Immersion in the Forest Atmosphere

Gastein Valley features clearly marked trails for forest bathing where you can practice the exercises detailed on the following pages of this brochure. As you perform the exercises, feel free to take off your shoes. With each barefoot step, absorb nature's rejuvenating energy through your soles.

Phase Four – Return

In conclusion, find a quiet spot to reflect upon the last few hours. To do so, pull out this brochure to jot down your thoughts and experiences. Allow your everyday life to gently reclaim its space in your mind. And don't forget to offer a word of thanks to the forest and the precious nature which surrounds you. Need support in planning or conducting your forest bathing session? In that case, feel free to reach out to our guides in the valley. Their contact details can be found on page 47.

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.

Achtsamkeit

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

Perspektive

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

Zuneigung

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

Schönheit

Entwickeln Sie den „grünen Blick“ und erkennen Sie die natürliche Schönheit direkt am Wegesrand. Wie viele verschiedene Grüntöne können Sie wahrnehmen?

Reflexion

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

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.

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.

Attentiveness

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

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.

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. How many different shades of green can you perceive?

Reflection

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

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.



Waldbaden im Gasteinertal Forest bathing in Gastein Valley



Angertal, Bad Hofgastein

Die wohl einfachste Möglichkeit einen achtsamen Waldspaziergang zu machen, ist im Angertal in Bad Hofgastein. Der markierte Waldbade-Weg ist nicht nur sehr einfach zu begehen, auch der Ausgangspunkt überzeugt mit der simplen Erreichbarkeit mittels öffentlicher Verkehrsmittel.

Arguably the most straightforward location for a mindful forest stroll is Angertal in Bad Hofgastein. The designated 'forest bathing' path is not only easy to navigate but also exceptionally convenient to reach on public transportation.



Wasserfallweg, Bad Hofgastein

Etwas herausfordernder, aber dennoch kraftvoll ist der Waldbade-Weg am Wasserfall in Bad Hofgastein. Bis zum Annencafé wird man hier vom "Ruf des Wassers" begleitet. Anschließend taucht man fast überganglos ein in die ursprüngliche Natur.

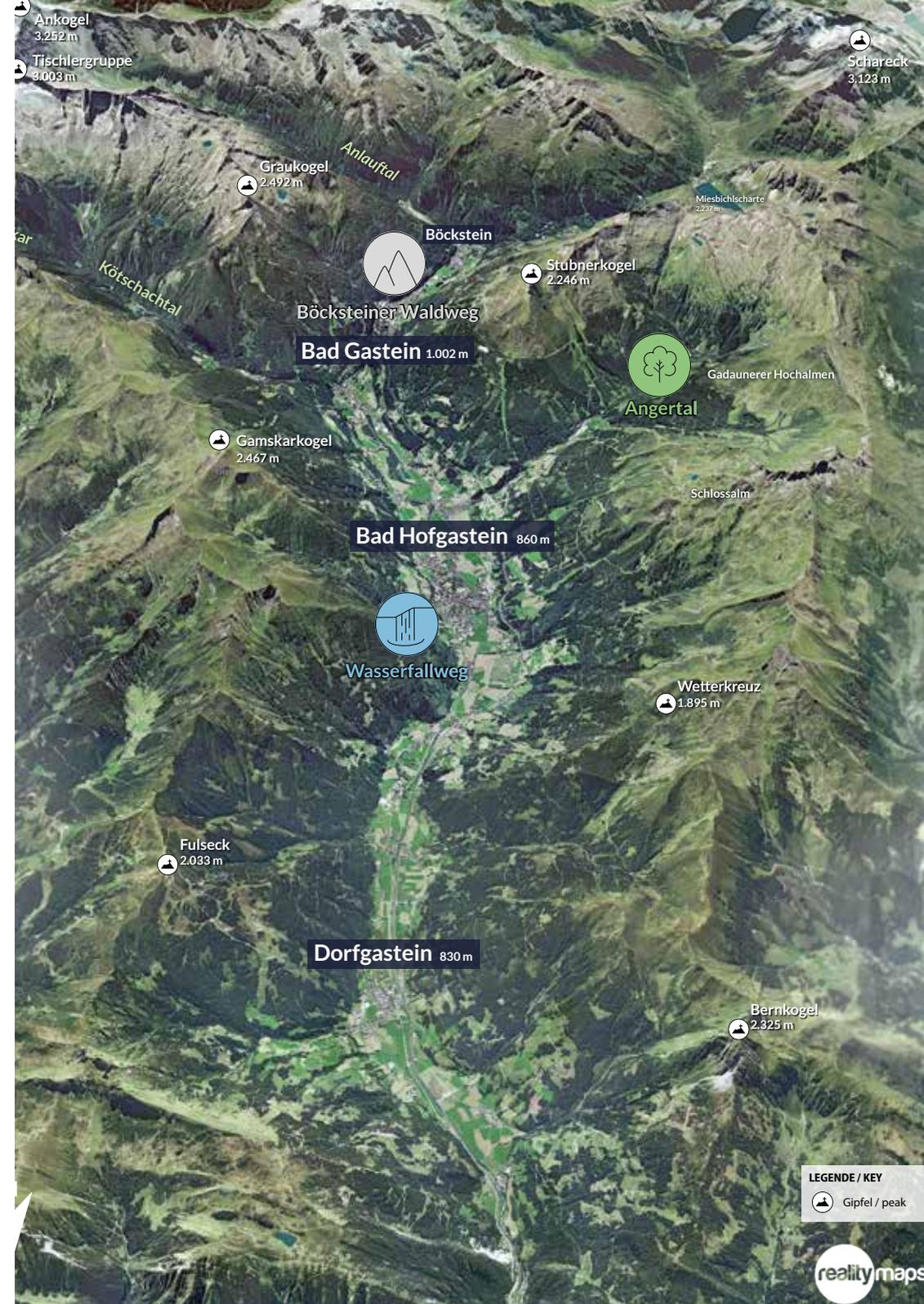
If you're up for a slightly more challenging but equally powerful experience, try the forest bathing trail near the waterfall in Bad Hofgastein. You'll walk accompanied by the sounds of water as far as the Annencafé, transitioning almost seamlessly into untouched nature.



Bocksteiner Waldweg, Bad Gastein

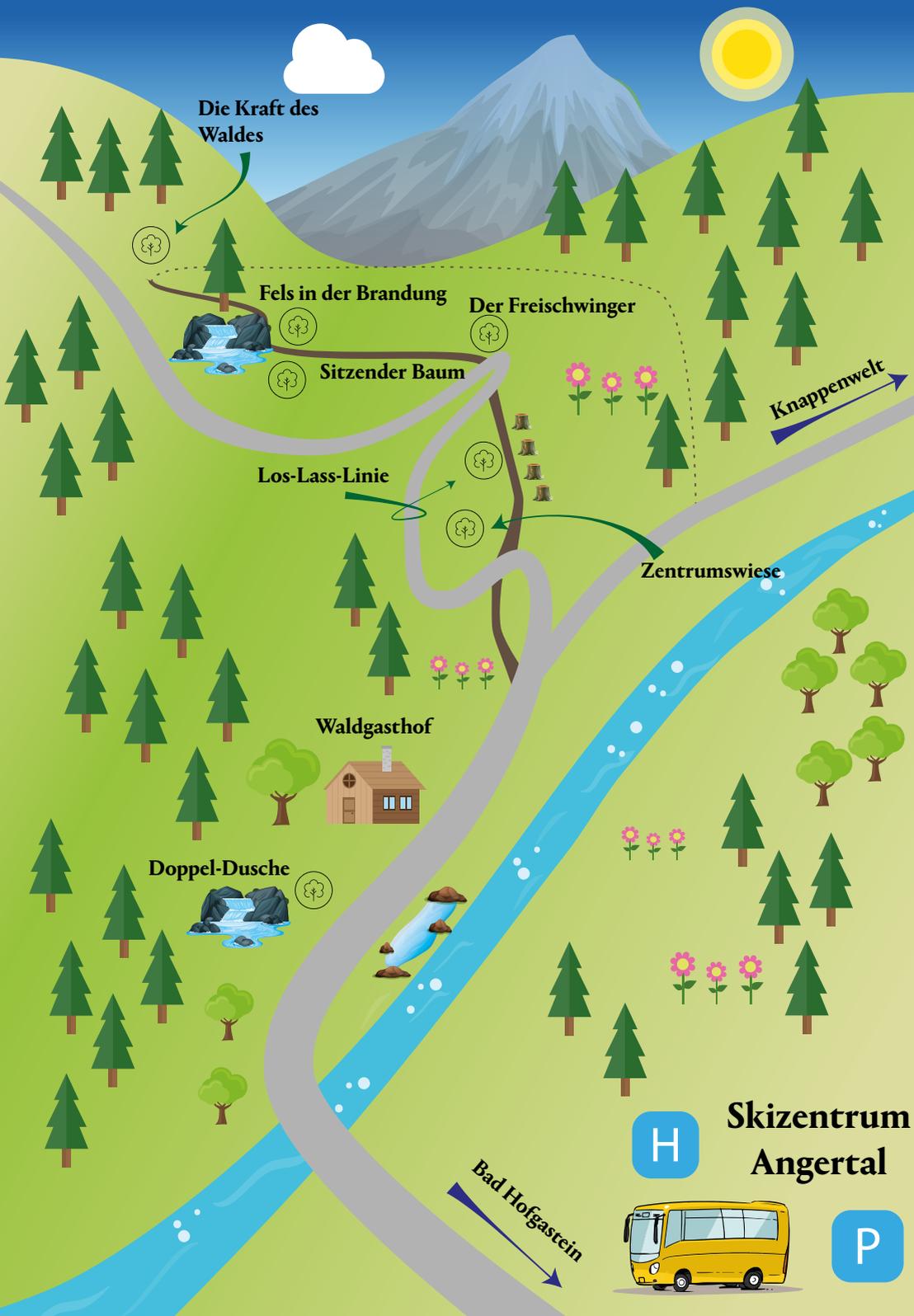
Die Waldbaderunde in Bockstein ist besonders abwechslungsreich. Wer seinen Blick immer wieder auf die massive Bergwelt richten möchte, sollte diesen Weg unbedingt ausprobieren.

For those who can't avert their eyes from those imposing mountain ranges, the forest bathing loop in Bockstein offers constant variety certain to appeal. This is one trail you'll most definitely want to give a try.



LEGENDE / KEY

Gipfel / peak



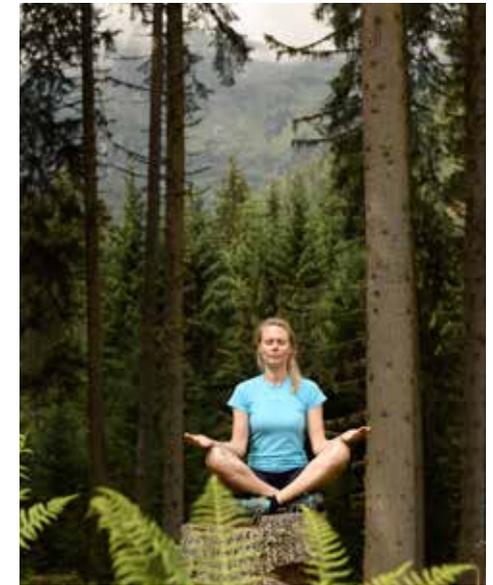
Waldbadeweg im Angertal

Dieser Waldweg startet vom Skizentrum Angertal weg auf einer bequemen Forststraße. Rechts befindet sich der Bachlauf, links eine beliebte 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 der Weg links ab in Richtung Schattbachalm. Sechs weitere Stationen unterschiedlicher Waldnatur erwarten Sie, während es sanft aufwärts geht.



Forest bathing path in Angertal

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 – 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:

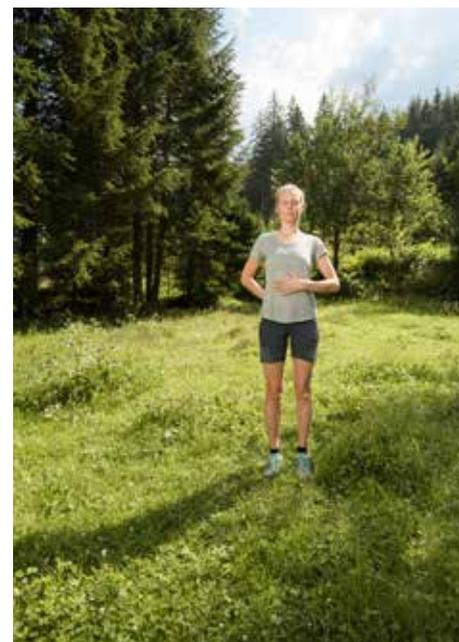
- Find a safe place to stand above the tree at the water inlet
- Perceive two different sounds from the water, from the side and from the front, closing your eyes
- In your mind, turn on the “inner shower” - feel the refreshing water, turn up the shower, switch it off again at some point, continue your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



Wie fühlen Sie sich? / How do you feel?

Welche Art von "innerer Dusche" haben Sie in Ihrer Phantasie gewählt und wie stark?

What type of shower do you choose in your imagination and how strong?



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!

Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung?

How do you feel after the exercise?

Haben Sie einen Platz auf der Wiese gefunden, der Ihnen ein gutes Gefühl gibt?

Have you found a place in the meadow that gives you a good feeling?





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

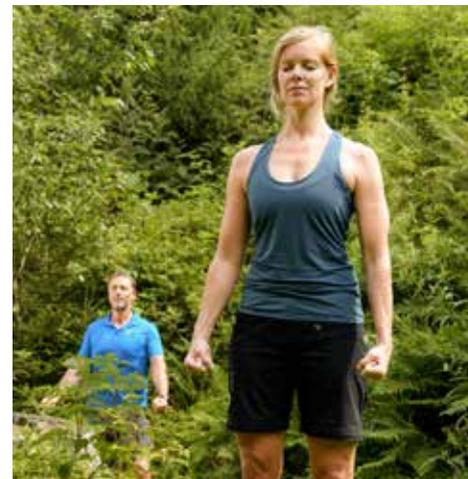
Wherever you feel like it: briefly tighten your fists, take a deep breath, then relax and exhale again.

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



Wie macht sich die aufsteigende Leichtigkeit in Ihnen bemerkbar?

How does the rising lightness noticeable in you?

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 rhythm 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 auszuschwingen:

- 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 wohltuendes 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

Konnten Sie einen Atem-Rhythmus finden?

Were you able to find a breathing rhythm?

Wie fühlt sich bewusstes Atmen für Sie an?

How does conscious breathing feel to you?





Sitzender Baum Sitting tree

Hier sind wir:

Gegenüber vom "sitzenden Baum", einem Baum, der am Felsen wächst (direkt am Geröllfeld)

Where we are:

Across from the "sitting tree", the tree that grows on a rock directly at the area of rubble

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.

Tip

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 4 einatmen, auf 4 die Luft halten und auf 4 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 4, hold your breath for 4, exhale for 4
- If you choose to repeat, loosen your legs in between

**Spüren Sie die eigene Kraft und jene der Natur in Ihnen?
Do you feel your own strength and that of nature within you?**

**Wie fühlt sich Ihr Körper nach dieser Übung an?
How does your body feel after this exercise?**

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:

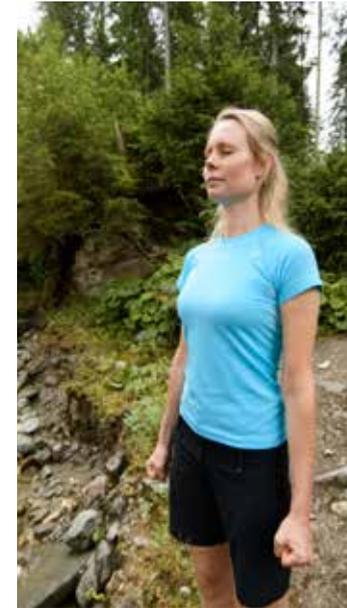
Our inner stability and calm

Tip

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

Versuchen Sie diese Übung im Alltag auszuprobieren. Wie fühlt sich eine herausfordernde Situation vor und nach der Übung an?

Try this exercise in your everyday life. How does a challenging situation feel before and after the exercise?





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 Flechte, 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 lichen 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

Können Sie Ihre Kraft wahrnehmen?

Can you perceive your strength?

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

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.

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

Bravo – freuen Sie sich über diese Belohnung der Natur!

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

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.

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!





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 elf Stationen schnell weiter werdende Ausichten. Zuerst folgen Sie der Beschilderung in Richtung Rastötzenalm bis Sie den höchsten Punkt der Tour, den "Gräfinsitz", erreicht haben. Einkehrmöglichkeiten bieten das traditionsreiche Annencafé direkt an der Station sieben neben der liebenswerten hölzernen Annenkapelle, sowie das Café Gamskar.

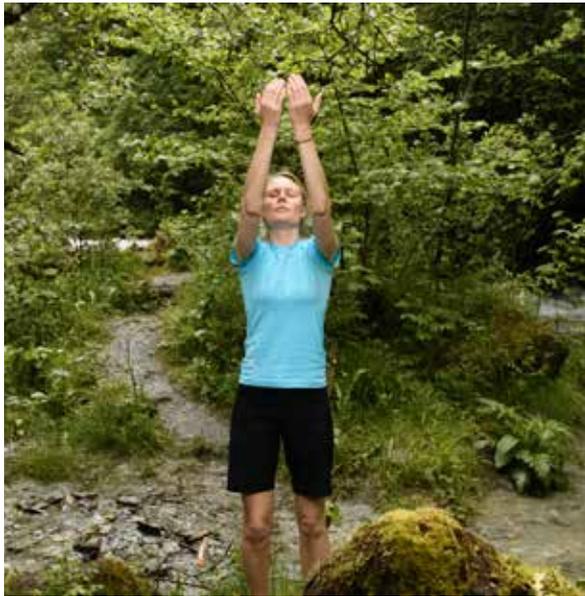


The Waterfall Path starts in the town center, behind the church to the left. You will follow the "Call of the Water" path which, true to its name, grows steadily louder. The natural element water flows through the entire Gastein Valley, a constant source of energy – feeding thermal spas, also as drinking 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 11 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.



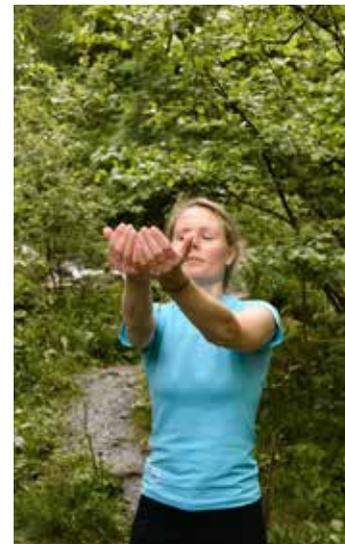
Wasserspirale Water spiral

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

**Spüren Sie die Kraft des Wassers? Wie fühlen Sie sich?
Can you feel the power of water? How do you feel?**

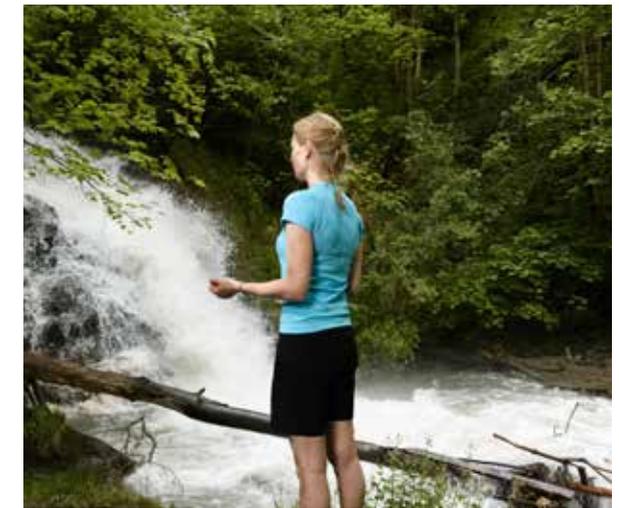
Wildes Wasser Wild waters

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
Atmen 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 vorbeizischen. Ein guter Platz, um die Wasserdynamik auf die eigene Atemdynamik zu übertragen:

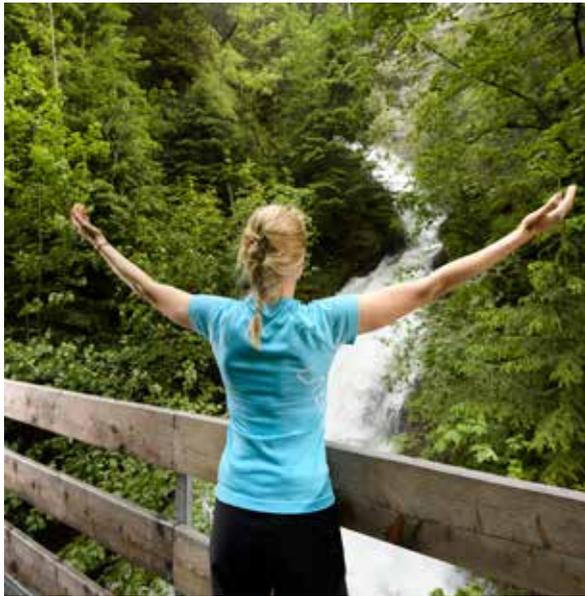
- umgekehrt atmen vom Bauch aus durch schnelles Zusammenziehen der Bauchdecke, was stets ein stoßartiges Ausatmen verursacht
- in Blöcken von 3 x 10 Atemzügen mit jeweils einem tiefen Atemzug als Pause dazwischen, nachspüren
- anschließend die innere, aufsteigende Dynamik wahrnehmen

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

**Wie fühlt sich die frische Luft in Ihrem Körper an? Lässt sich Ihre Atemdynamik mit jener des Wassers verbinden?
How does the fresh air feel in your body? Can your breathing dynamics connect with those of the water?**





Wasser-Felsen- Brücke Water-rock-bridge

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 Vaporisator 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?*

**Was möchten Sie nach dieser Übung gedanklich hier lassen?
What would you like to leave behind after this exercise?**



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:

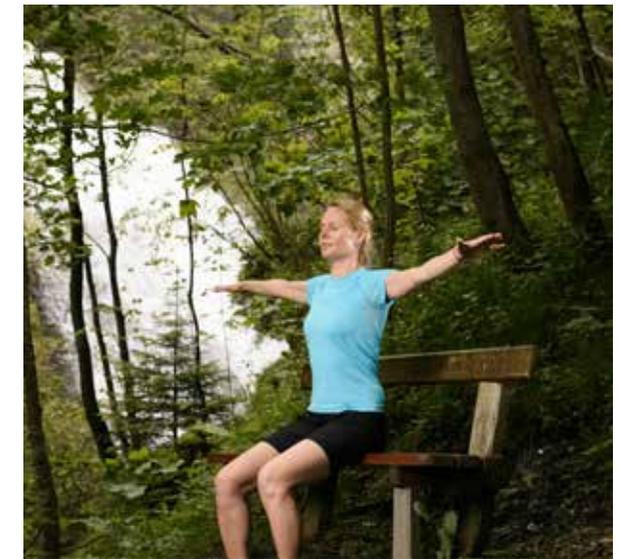
The fine tensile forces in both arms

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 wilde Natur
- 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 breath of your upper body - where are you being drawn?*

Zieht es Sie während der Übung Richtung Wasser oder Richtung wilder Natur?

Are you drawn towards the water during the exercise or towards wild nature?





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.

Tip

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

Welche Düfte können Sie wahrnehmen? Ändern sich die Gerüche, wenn Sie Ihren Kopf drehen?

Which odours can you perceive? Do these change when you turn your head?

„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

Tip

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.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihren Blick auf die Berge richten?

How do you feel when you look at the mountains?





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

Wofür sind Sie wahrhaftig und im tiefsten Inneren dankbar?

What are you truly and deeply grateful for?



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:

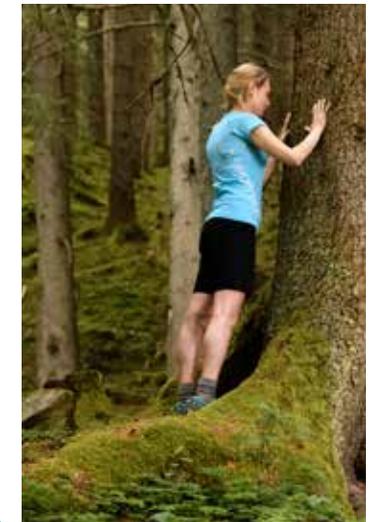
- einen persönlichen Kraft-Baum auswählen
- vor dem Baum mit beiden Händen am Stamm abstützen und von den Füßen her nach oben recken, bewusst den Baum betrachten oder die Augen schließen
- seine Lebenskraft spüren und speichern

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

Spüren Sie die Ur-Kraft der Bäume? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Hände am Baum abstützen?

Can you feel the primal power of trees? How do you feel when you rest your hands on the tree?





Waldsenke 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:

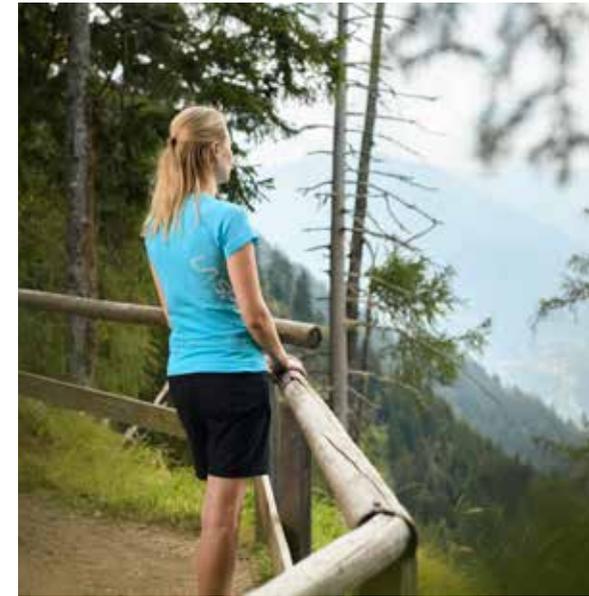
- den eigenen guten Standpunkt in der Senke finden und mit jedem Atemzug über die Füße immer mehr mit dem Boden verschmelzen
- wahrnehmen, ab wann sich Füße und Boden wie „eins“ anfühlen
- das warme Gefühl von Verbindung und Vertrauen mit jedem Atemzug bewusst inhalieren

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

Wie fühlt es sich an, wenn Sie "eins" mit dem Waldboden werden?

How does it feel when you become "one" with the forest floor?



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 Vorfremde 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 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.

Wie fühlt sich die Leichtigkeit oben am Gipfel für Sie an?

How does the lightness at the top feel for you?





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

Hat Ihnen dieser Platz eine Erkenntnis für Ihr eigenes Leben geschenkt?

Has this place given you a realisation for your own life?



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 Waldweg Forest bathing on the "Bocksteiner Waldweg"

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

Where we are:

Coming from Böckstein, 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 anders 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*

**In welcher Umgebung fühlen Sie sich stark und stabil?
In which environment do you feel strong and stable?**

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:

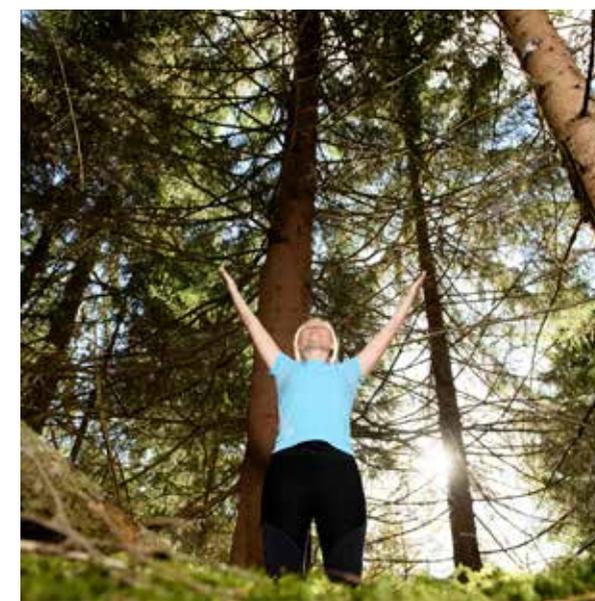
A secure body feeling - where is it strongest?

Tipp

Die Hand auf's Herz zu legen 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”*

**Wo fühlt sich Ihr Körper am stärksten und sichersten an?
Where does your body feel strongest and safest?**





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 ...

Tipp

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

Wie fühlen sich die Armbewegungen für Sie an?

Hören Sie die Sprache Ihres Körpers?

How do the arm movements feel to you?

Can you hear the language of your body?

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.

Tipp

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

Was wollen Sie an Vergangenem loslassen?

What do you want to let go of the past?





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 "tight", such open postures are a good self-remedy!

Dieses Felsmurmeln Feld 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

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

Gibt es Situation, die sich "eng" für Sie anfühlen?

Wie stehen Sie zu diesen Situationen nach dieser Übung?

Are there situations that feel "tight" to you?

How do you feel about these situations after this exercise?



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 Serpentinpassage?

- 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

Welche Bewegung fühlt sich gerade gut für Sie an?

Which movement feels good for you right now?





Perspektivenwechsel 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

Welche Seite zieht Sie mehr an? Jene, die zum Talschluss neigt oder die andere, die das offene Tal zeigt?

Which side attracts you more? The one that tends to close the valley or the other, which shows the open valley?

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:

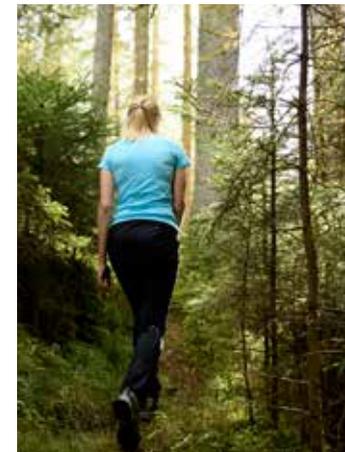
Our pineal gland, behind the center of our forehead

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 Anlehnen der Stirn 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 lean your forehead.

- 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

Wie geht es Ihnen nach dem Baumkontakt?

Fühlen Sie sich verbunden?

How do you feel after the tree contact?

Do you feel connected?





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 Dahintraben – wie im wirklichen Leben?

We focus on:

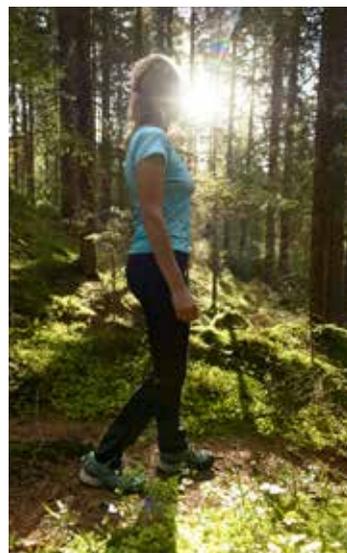
Steadily trotting along - like in real life?

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 Dahintraben 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*

Wie viel Geschwindigkeit hält Ihre Entspannung aus?

Ist Ihr Leben von Schnelligkeit geprägt?

How much "speed" can your relaxation withstand?

Is your life characterised by "speed"?

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!



Das sagt die Wissenschaft... What science says...

Die Anziehungskraft der Natur und des Waldes ist uns evolutionär in die Wiege gelegt, das sind psychologisch verankerte Mechanismen - der Wald bietet Nahrung, Schutz vor Tieren, er bietet Brenn- und Bauholz und damit die Möglichkeit Kinder großzuziehen usw. Dies 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 im Vergleich zu anderen Umgebungen empfinden können. Aber es muss nicht nur der Wald sein, es ist die Natur und gerade die Heilkraft der Alpen im Gasteinertal mit seinem Reichtum (an Heilwasser) inmitten der alpinen Gesundheitsregion Salzburger Land, der uns Resilienz für das moderne, oft urban geprägte Alltagsleben aufbauen lässt.

- Der Wald reduziert Stressfaktoren, wie Lärm, Hitze und Feinstaub.
- Ein wichtiger Punkt ist die Immunmodulation: Der Wald hat eine ganz eigene, sehr hohe mikrobielle Biodiversität. Dies wirkt wie eine „sanfte Impfung“ auf uns, die ein antientzündliches immunologisches Gleichgewicht im Organismus schafft.
- Bewegung im Wald schützt uns vor Herz-Kreislauferkrankungen und stärkt durch das Training auf unebenen Waldböden das muskuloskeletale System. Besonders gut bei Frauen, wie wir kürzlich publizieren konnten.
- Waldwanderungen führen ganz von selbst zu höherer Achtsamkeit. Das hilft Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern, das Gedächtnis zu stärken und kann auch bei der Bewältigung von Schmerzen und Angstzuständen helfen.

Der Bergwald in Gastein in der alpinen Gesundheitsregion Salzburger Land ist somit ein ganz besonders Ort, um die „Heilkraft der Alpen“, zu erfahren, die wir wissenschaftlich untersuchen, um naturbasierte Therapien auf Basis medizinischer Evidenz zu schaffen.

Wie gesundheitsfördernd die Berge sind, lässt sich auch an den österreichischen Bevölkerungsdaten ablesen: 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 die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ist.



a.o. Univ. Prof. Dr. Arnulf Hardt
Paracelsus Medizinische Universität
Salzburg, Institut für Ökomedizin

The magnetism of nature and the forest is evolutionarily ingrained in us, these are psychologically anchored mechanisms - the forest provides nutrition, protection from animals, it affords wood for fuel and construction and 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 compared to other environments. 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 allows us to build resilience for modern, often urban-influenced daily life.

- *The forest reduces stress factors such as noise, heat, and micro particles.*
- *An important point is that of immune modulation: the forest has its own very high microbial biodiversity. This acts like a "gentle vaccination" on us, creating an anti-inflammatory immunological balance in the body.*
- *Movement in the forest protects us from cardiovascular diseases and strengthens the musculoskeletal system through training on uneven forest terrain, particularly beneficial for women, as recently published.*
- *Forest walks naturally lead to increased mindfulness. This helps reduce stress, improve concentration, strengthen memory, and can also assist in coping with pain and anxiety.*

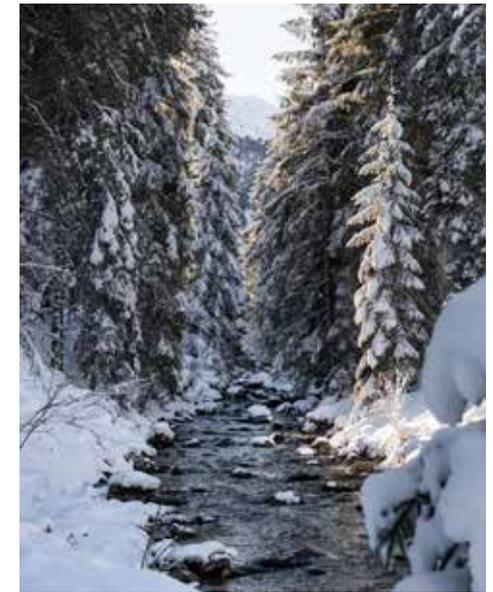
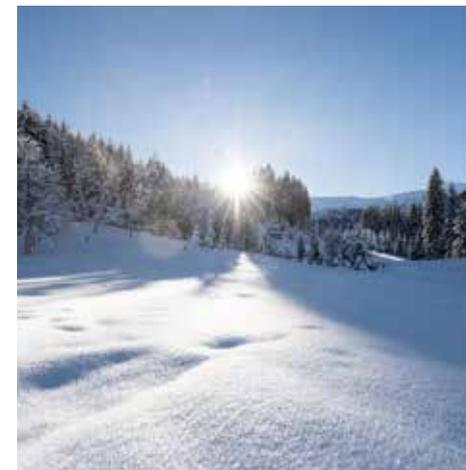
The forest in Gastein in the Alpine Health Region of Salzburger Land is therefore a particularly special place to experience the "Healing Power of the Alps," which we are scientifically investigating to create nature-based therapies based on medical evidence. The health benefits of mountains can be seen in 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 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 im Winter Forest Bathing in Winter

Atmen, gehen, staunen und spüren. Eine willkommene Abwechslung zu Skifahren, Schneeschuhwandern oder Langlauf ist ein achtsamer Waldspaziergang. Das tut nicht nur unserem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für Geist und Seele.

Auch mitten im Winter, wenn alles zur Ruhe kommt, lohnt es sich das Waldbaden auszuüben. Was Sie dafür brauchen? Die Bereitschaft sich zu öffnen, einen gut zugänglichen Wald und Zeit. Aufgrund der leichten Erreichbarkeit und der Anbindung an das Winterwanderwegenetz eignet sich das Angertal in Bad Hofgastein besonders gut für Ihren achtsamen Waldspaziergang.

Ziehen Sie sich warm an und legen Sie los. Stapfen Sie langsam, im Schnecken-tempo, durch den knirschenden Schnee. Sie hören nichts außer leises Vogelgezwitscher von Amsel, Fink und Meise. Schneeflocken kitzeln sanft Ihre Nase und harziger Waldduft lässt Sie zur Ruhe kommen. Bezaubernde kleine Eiskristallkunstwerke bringen Sie ins Staunen und verwehte Spuren im Schnee lassen nur noch erahnen, wer hier sonst noch durch die Wälder streift. Sie bleiben stehen und schließen Ihre Augen. Spüren und atmen. Tief ein und aus. Die Übungen dieser Broschüre können Sie auf den Winterwald übertragen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, dass Sie sich zu einer wöchentlich geführten Einheit anmelden. Unsere Guides freuen sich auf Sie!



Breathe, walk, marvel, and feel. As a refreshing alternative to skiing, snowshoeing, or cross-country, a mindful forest walk can be incredibly fulfilling. It's not just a physical exercise but also a true balm for the mind and soul.

Even in the dead of winter, when all comes to a rest, forest bathing is well worth your time. What are the requirements? An open mind, easy access to a forest, and some spare time. Thanks to its convenient accessibility and its connection to other winter hiking trails, Angertal in Bad Hofgastein is an excellent choice for your mindful forest stroll.

Bundle up and set out. Trudge slowly—snail's pace, really—through the crunching snow. The only sounds you'll hear are the soft chirps of blackbirds, finches, and tits. Snowflakes gently tickle your nose while the resinous forest aroma calms your senses. Intricate little ice crystals will leave you in awe, and wind-blown traces in the snow hint at other denizens of the forest. Come to a stop and close your eyes. Feel and breathe. Deeply inhale and exhale.

The exercises in this brochure can easily be adapted for the winter woods. You also have the option to sign up for one of our weekly guided sessions. Our guides look forward to sharing this experience with you!

Waldbaden mit unseren Guides

Forest Bathing with Our Guides

Wöchentlich werden entlang des Waldbadeweges im Angertal geführte Touren mit unseren Guides angeboten. Als Gast können Sie daran mit der Gastein Card kostenlos teilnehmen. Während der Sommermonate wandern Sie rund 4 Stunden ins idyllische Angertal, wo Sie an den verschiedenen Stationen Übungen zum Thema Achtsamkeit, Dankbarkeit und Naturverbundenheit praktizieren und angeleitet werden. Im Winter bleibt die Location die Gleiche, die Dauer wird auf 2 Stunden minimiert. Individuelle Touren an anderen Wochentagen sind auf Anfrage möglich. Sind genügend Kapazitäten vorhanden, nehmen sich unsere Guides gerne Zeit für Sie!

Weitere Informationen zum den wöchentlichen Touren erhalten Sie in den Tourismusverbänden, im Wochenprogramm oder online auf www.gastein.com/waldbaden.

We offer weekly guided tours along the forest bathing path in Angertal. If you're a guest in the region, you can join these for free with your Gastein Card. During the summer months, these tours last around four hours, exploring the idyllic Angertal area where you'll participate in guided exercises focused on mindfulness, gratitude, and nature bonding. In winter, the location remains the same, but the duration is cut down to two hours.

Upon request, and subject to availability, our guides are able to offer personally customized tours on other days of the week. Feel free to inquire at the local tourism offices!

For additional details on the weekly tours, you can get in touch with the local tourism offices, check out the weekly program, or go online to www.gastein.com/en/forest-bathing.



Heidi Huber, Bäuerin und Kräuterpädagogin

Als Bäuerin und Kräuterpädagogin ist Heidi viel in der Natur unterwegs. Das Besondere am Waldbaden ist für Sie, dass man ganz bei sich ist und dabei seine Sinne vollkommen der Natur gegenüber öffnet. Die kleinen Wunder der Natur werden wieder wahrgenommen und es breitet sich dabei ein Gefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit in ihr aus.

Heidi Huber, Farmer and Herb Educator

As a farmer and herb educator, Heidi is frequently out and about in nature. For her, the uniqueness of forest bathing lies in the full engagement of the senses with nature. Greater awareness for the small wonders of nature is fostered, resulting in a steadily evolving sense of contentment as well as gratitude.

Stefan Wildling, Biologe und Naturliebhaber

Für den Kur- und Tourismusverband Bad Hofgastein betreut er mit viel Leidenschaft die Themen Wald & Gesundheit. Als Biologe ist er fasziniert von der komplexen Ökologie des Waldes und seiner einzigartigen Fähigkeit, uns zu beruhigen, zu inspirieren und zu heilen. Sein Wissen und seine Erfahrungen teilt er gerne mit den Gästen des Gasteinertales, um die wohltuenden Effekte des Waldbadens vielen Menschen zu vermitteln.

Stefan Wildling, biologist and nature lover.

For the spa and tourism association of Bad Hofgastein, he is passionate about the topics of forest & health. As a biologist, he is fascinated by the complex ecology of the forest and its unique ability to calm, inspire and heal us. He enjoys sharing his knowledge and experience with the guests of Gastein in order to convey the beneficial effects of forest bathing to many people.



Theresa Sommerbichler, Wald-Gesundheitstrainerin und Pflanzenheilkunde Praktikerin

Theresa ist Naturmensch, Freigeist und kreativer Kopf. Als NATURESA ist sie im ganzen Salzburger Land unterwegs und unterstützt Menschen dabei mit der Natur zu leben, sich als einen Teil von ihr zu sehen und mit ihr zu arbeiten. Im Wald, auf der Wiese und am Berg.

Theresa Sommerbichler, Forest Health Coach and Herbalist Practitioner

Theresa is a nature lover, free spirit, and creative soul. As NATURESA, she travels around Salzburg province helping people connect and work with nature, seeing themselves as part of the greater whole. In the forest, on the meadow and on the summits that surround us.



Rezepte aus dem Wald

Recipes from the Forest

Holen Sie sich den Wald in Ihre eigenen vier Wände! Der Duft nach Fichtennadeltee holt Sie aus Ihrem Alltag und lässt Sie in Erinnerungen an die grünen Riesen des Waldes schwelgen. In der Pflanzenheilkunde wird der Tee gerne bei Erkältungen, Husten und Fieber gereicht.

Ein Schluck vom erfrischenden Wald-Oxymel belebt die Sinne und ist besonders im Sommer eine willkommene Abkühlung an heißen Sommertagen. Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel besonders am Morgen mit dieser Kombination aus naturtrübem Apfelessig, Bio-Honig und Fichtennadeln an.



Fichtennadeltee für kalte Wintertage

Das brauchen Sie:
eine Handvoll Fichtenzweige
1 Liter Wasser
1 Esslöffel Bio-Honig

So geht's:
Schneiden Sie eine Handvoll Fichtenzweige grob und gießen Sie diese mit einem Liter Wasser auf. Das Ganze wird einmal kurz aufgekocht und zieht anschließend circa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel. Die Fichtennadeln werden abgeseiht und mit einem Esslöffel Bio-Honig abgeseiht. Lassen Sie es sich schmecken!

Bring the forest into your own four walls! The aroma of spruce needle tea whisks you away from your daily grind, letting you revel in memories of the forest's towering giants. In herbal medicine, this tea is often recommended for colds, coughs, and fevers.

One sip of the invigorating forest oxymel awakens your senses and is especially welcome as cooling refreshment on hot summer days. Jump-start your metabolism in the morning with this blend of cloudy apple cider vinegar, organic honey, and pine needles.

Spruce Needle Tea for Cold Winter Days

What you'll need:
A handful of spruce twigs
1 liter of water
1 tablespoon of organic honey

Here's how it's done:
Roughly chop a handful of spruce twigs and pour a liter of water over them. Bring the mixture to a brief boil, then let it steep for around 15 minutes with the lid on. Strain out the pine needles and add a tablespoon of organic honey. Enjoy your soothing brew!

Wald-Oxymel als Erfrischung an Sommertagen

Das brauchen Sie:
3-5 kleine Fichtenzweige
250 Gramm naturtrüber Bio-Apfelessig
750 Gramm Bio-Honig
2-4 Wochen

So geht's:
Zerkleinern Sie die Fichtenzweige grob und gießen Sie sie mit 250 Gramm Apfelessig auf. Diese Mischung lassen Sie 2-4 Wochen bei Zimmertemperatur im Halbschatten ziehen. Nach der Ziehzeit werden die Fichtenzweige abgeseiht und der Fichtennadel-Essigauszug mit 750 Gramm Bio-Honig eingedickt. Die sirupähnliche Flüssigkeit können Sie nun mit Quell- oder Mineralwasser aufspritzen. Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Erfrischung!

Forest Oxymel for Refreshment on Summer Days

What you'll need:
3-5 small spruce twigs
250 grams of unfiltered organic apple cider vinegar
750 grams of organic honey
2-4 weeks

Here's how it's done:
Coarsely chop the spruce twigs and combine them with 250 grams of apple cider vinegar. Let this mixture sit in partial shade at room temperature for 2-4 weeks. After the steeping period, strain out the spruce twigs and thicken the spruce-infused vinegar with 750 grams of organic honey. The resulting syrupy liquid can be diluted with spring or mineral water for a refreshing drink. Enjoy your wonderful refreshment!



Gastein



 [visitgastein](#)

 [visitgastein](#)

Kur- und Tourismusverband Bad Hofgastein

Tauernplatz 1
5630 Bad Hofgastein, Österreich
T. +43 6432 3393 260, badhofgastein@gastein.com

Kur- und Tourismusverband Bad Gastein

Kaiser-Franz-Josef-Straße 27
5640 Bad Gastein, Österreich
T. +43 6432 3393 560, badgastein@gastein.com



gastein.com