Wald und Gesundheit

Es erwartet Sie eine **abwechslungsreiche Veranstaltungsreihe** rund um den Wald und seine positive Wirkung auf die Gesundheit der Menschen ...

... denn der Wald ist mehr als nur die Summe seiner Bäume!

05. April und 17. April 2019

Bärlauch-Roas und Bärlauchwandertag

13 - 16:30 Uhr, 3 €/Person, Steinbach (5.4.) und Reindlmühl (17.4.)

Mit Ursula Asamer und Poidl Putz suchen wir nach dem ersten Frühlingsgrün. Es gibt Gelegenheit zum Sammeln, Verarbeiten und Verkosten des natürlichen Kraftspenders. Außerdem erhalten Sie weitere Tipps, Anregungen und Wissenswertes über Wald & Gesundheit.

16. Mai 2019

Waldkräuter - Quelle fürs leibliche Wohl

14 - 17:30 Uhr, 15 €/Person, Altmünster am Traunsee

Der „Heiler“ Wald hält zahlreiche Kräuter bereit, seit ewigen Zeiten von unseren Vorfahren als Nahrung, aber auch zur Gesundheitsvorsorge geschätzt. Mit der Kräuterfrau vom Gmundnerberg Elisabeth Strauß lassen wir uns von Aromen und Geschichten begeistern.

ÖSTERREICHISCHE BUNDESFORSTE

Gesunde Gemeinde
www.gesundes-oberoesterreich.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION

LAND OBERÖSTERREICH

LE 14-20

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete

18. Mai 2019

Die „Un“heilkräuter des Waldes

9 - 12 Uhr, 5 €/Person, Steinbach am Attersee

Sie wollten immer schon wissen, wie man Herbstzeitlose vom Bärlauch unterscheidet, wo erstere eigentlich im Herbst blüht und der Bärlauch im Frühling? Welche giftigen Pflanzen gibt es eigentlich im Wald und wie erkenne ich diese sicher?

Antworten auf diese und andere Fragen gibt es bei einer Führung im Wald von Forstwirtin DI Andrea Steinegger.

04. Juli 2019 Green Exercise

IM Wald - MIT Bäumen - IN freier Natur

17 - 20 Uhr, 10 €/Person, Weyregg am Attersee

Körperlich aktiv in der Natur - Green Exercise mit Susanne Schlesinger. Nütze die natürliche Kraft von Wald, Wiese und Natur. Lass dich ein, deinen Körper im Einklang mit deiner Atmung fließend zu bewegen.

Deine Seele kommt zur Ruhe. Deine Stimmung steigt. Du bist wieder in DEINER Mitte.

11., 13. und 18. Juli 2019

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

A g‘sunde Waldgaudi

5 €/Person, Aurach (11.07. und 18.07.) von 9 - 12 Uhr
Weyregg (13.07.) von 10 - 13 Uhr

Du bist schlau wie ein Fuchs und flink wie ein Wiesel, bist gerne im Wald unterwegs und möchtest essbare Kräuter kennenlernen, dann bist du bei dieser Tour mit Elke Holzinger und Sabine Ablinger genau richtig.
Im Rahmen eines kleinen Waldspaziergangs werden wir lustige Waldspiele machen und Kräuter sammeln. Als Abschluss gibt es ein Waldpicknick mit Köstlichkeiten aus dem Wald.

Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung erforderlich!

12. Juli 2019

Der Wald tanzt

14 - 17 Uhr, 10 €/Person, Aurach am Hongar

Dem Geheimnis “Wald“ auf der Spur und sich davon bewegen lassen. Festgewordenes verflüssigen, Leichtigkeit entlocken, lauschen und staunen, Kraft und Verbundenheit erleben. Ein bleibendes Erlebnis im Naturpark Attersee-Traunsee

Ein Kreativ-Workshop für Männer und Frauen und Jugendliche (ab 12 Jahren) mit Tanz- und Ausdruckstherapeutin Silvia Drach.

23. Juli 2019

Waldklangbad

9 - 13 Uhr, 5 €/Person, Parkplatz Tennisplatz Reindlmühl

Du begibst dich in den Wald. Mit einer Klangschale im Handgepäck lauschst du der Natur mit all Deinen Sinnen. Du sammelst dabei Naturmaterialien und baust daraus gemeinsam mit Deinem Coach Silke Schimpl Klanginstrumente. Miteinander werden wir damit den Wald beschwingen und dazu Geschichten erfinden.

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

5. und 6. August 2019

A g‘sunde Waldgaudi

9 - 12 Uhr, 5 €/Person, Altmünster

Für Kinder von 6 - 12 Jahren und Jugendliche von 12 - 18 Jahren

Spielerisch die Natur erleben und gleichzeitig das Wissen um die ökologischen Zusammenhänge erweitern. Durch diese Erfahrungen, angeleitet von Gertraud Pühringer und Christof Buchegger, soll der Aufenthalt und das Spielen in dieser natürlichen Umgebung ein unvergessliches Erlebnis und die positive Verbindung zur eigenen Umwelt gestärkt werden.

Für Kinder von 6 - 12 Jahren (5. August), **12 - 18 Jahren** (6. August)

Naturpark-Büro 07663/20135 oder naturpark@attersee-traunsee.at oder bei Ihrem Ansprechpartner in der Gesunden Gemeinde

4. September 2019

Der magische Waldspaziergang

14 - 17 Uhr, 10 €/Person, Taferlklaussee

„Bäume sind Heiligtümer, wer mit ihnen spricht, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte sondern das Urgesetz des Lebens“. (Hermann Hesse)

Durch Achtsamkeitsübungen und Meditation in Bewegung und Stille, spüren wir mit all unseren Sinnen die besondere Atmosphäre des Waldes, um uns zu erholen und die Gesundheit zu stärken.

Leitung: Maria Holzinger, Trainerin für Meditation und Qi Gong

11. Oktober 2019

Für den Wald bist du nie zu alt

10 - 13 Uhr, 5 € / Person, Taferlklaussee

Der Mensch ist ein atmendes, mit allen Sinnen spürendes, lebendiges Wesen. Um sich wohl zu fühlen, benötigt er Anregung und Entspannung. Der Wald ist Quelle für Ruhe und Inspiration.

Mit Physiotherapeutin Karen Feichtinger sind wir 3 Stunden im Wald. Ziel ist es, das eigene Selbstvertrauen zu stärken, den „Therapeut Wald“ für sich zu erobern.

15. November 2019

Die Heilkraft der Waldbäume

13 - 16:30 Uhr, 5 € / Person, Reindlmühl

Mit dem Förster Poidl Putz bei einem herbstlichen Waldausflug unsere heimischen Waldbäume (er)kennen lernen.
Über die vielfältigen Wirkungen der Waldbäume in der (Volks-)Medizin und im Volksglauben weiß Poidl viel zu erzählen. Er verrät Verarbeitungstipps und Erfahrungen aus seiner täglichen Praxis als Förster für Deinen eigenen persönlichen Gebrauch

Fotoquellen: Daniela Stockinger, NUPAT, Marcella Ziesch, Silke Schimpl, Silvia Drach

www.naturpark-attersee-traunsee.at