

Die monatlichen Termine haben jeweils einen anderen, zur Jahreszeit passenden Themenschwerpunkt und finden an unterschiedlichen Waldstandorten statt. **Alle Treffpunkte sind öffentlich gut erreichbar.** Das Programm findet nur bei geeignetem (regen- und windfreiem) Wetter statt.

TERMINE, TREFFPUNKTE UND THEMEN

Samstag, 27. April 2024 – Hoffnung

14:30 Uhr, Bhf. Kritzendorf, Bstg. 2 / Spielplatz

Samstag, 25. Mai 2024 – Vertrauen

10 Uhr, Bhf. Höflein, Bstg. 1 / Linde

Samstag, 22. Juni 2024 – Sehnsucht

10 Uhr, Bhf. Höflein, Bstg. 1 / Linde

Sonntag, 28. Juli 2024 – Verbundenheit

10 Uhr, Parkpl. Weidlinger Hptstr. 49c (Bus 401 Winterg.)

Sonntag, 4. August 2024 – Kraft

10 Uhr, Parkpl. Weidlinger Hptstr. 49c (Bus 401 Winterg.)

Samstag, 14. September 2024 – Dankbarkeit

10 Uhr, Bhf. Höflein, Bstg. 1 / Linde

Samstag, 5. Oktober 2024 – Loslassen

14:30 Uhr, Bhf. Kritzendorf, Bstg. 2 / Spielplatz

Kurzfristige Standortänderungen aufgrund aktueller naturräumlicher Gegebenheiten möglich. Die Teilnahme am Waldbaden-Programm erfolgt in Eigenverantwortung. Die Programmleiterin bzw. der Veranstalter tragen keinerlei Haftung für die Teilnehmer:innen.

Detailinfos zu den einzelnen Terminen und Buchung:
stift-klosterneuburg.at/waldbaden

MITZUBRINGEN

Trinkwasser, ev. kleine Jause, wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzunterlage.

BITTE BEACHTEN SIE

Die Tour dauert 2,5 Stunden und führt auch über nicht ausgetretene Pfade sowie teilweise bergauf.

STIFT KLOSTERNEUBURG

Stiftsplatz 1, 3400 Klosterneuburg

+43 2243 411-212

tours@stift-klosterneuburg.at

stift-klosterneuburg.at

ÖFFNUNGSZEITEN

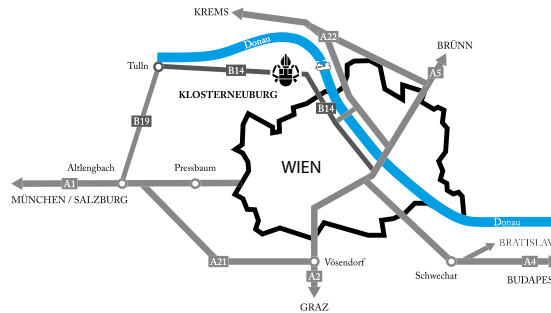
Wintersaison

16. November bis 30. April täglich 10–16 Uhr

Sommersaison

1. Mai bis 15. November täglich 9–18 Uhr

Geschlossen am 24., 25., 26., 31. Dezember; 1. und 2. Jänner



- Pater-Abel-Straße 19** PKW- und Busgarage **P₁**
- Rathausplatz 24** Vinothek **P₂**
- Albrechtsberggasse 1** Stiftsrestaurant Leopold **P₃**
- S40** Wien-Heiligenstadt → Klosterneuburg-Kierling
- 400/402** Wien-Heiligenstadt → Klosterneuburg-Stiftsgarten

Impressum: Eigentümer und Herausgeber: Stift Klosterneuburg, Stiftsplatz 1, 3400 Klosterneuburg
 Irrtümer und Änderungen vorbehalten. | Alle Preise inkl. USt. | Version: März 2024

Partner des Stiftes



STIFT
KLOSTER
NEUBURG

WALD BADEN

Eintauchen in die Stiftswälder

Ein Ort. Tausend Geschichten.

Titelfoto: stock.adobe.com

WER IN DEN WALD GEHT, SPÜRT ES GLEICH:

die Umgebung tut uns gut. Wir tauchen ein in eine wohltuende Welt und lassen den hektischen Alltag draußen. Dabei wird unser Immunsystem durch vielerlei Stoffe in der Waldatmosphäre gestärkt. Mit gezielten Übungen intensivieren wir diese Heilwirkung des Waldes – das ist *Shinrin Yoku*, das Waldbaden.

Zsófi Schmitz ist Naturvermittlerin und Waldbadentrainerin

Waldbaden, das ist mehr als ein Waldspaziergang. Ziel ist es, uns körperlich und mental zu erholen sowie unsere Gesundheit zu beleben. Was in Japan eine anerkannte Therapieform ist, wird auch in Europa immer bekannter.

Die Wälder des Stiftes Klosterneuburg bieten den Rahmen, und es sind ausgewählte, besonders stimmungsvolle Orte, die Sie auf Ihrem 2,5-stündigen Weg entdecken. Begleitet werden Sie von *Zsófi Schmitz*, Naturvermittlerin und Waldbadentrainerin. Sie erleben inspirierende Achtsamkeitsübungen, die die Verbindung zur Natur, zum eigenen Selbst sowie zum großen Ganzen stärken.

WALDBADEN IN DEN WÄLDERN DES STIFTES KLOSTERNEUBURG

DAUER 2,5-Stunden gemeinsam mit Naturvermittlerin und Waldbadentrainerin Zsófi Schmitz

INHALT inspirierende, leichte Achtsamkeits- und Körperübungen, das Leben im Wald wahrnehmen und erspüren, aus Naturmaterialien innere Bilder gestalten, das Selbstmitgefühl liebevoll stärken, im Hier und Jetzt sein

TICKETS stift-klosterneuburg.at/waldbaden
€ 39,- pro Termin
Abopreis für alle 6 Termine: € 175,-
max. 16 Personen

