



Beim „Waldbaden“ dem Alltag entfliehen

Den stressigen Alltag hinter sich lassen und im Hier und Jetzt ankommen – das können Goslarer und Touristen ab sofort beim sogenannten „Waldbaden“ in Goslar erleben. Die GOSLAR marketing gmbh setzt im Rahmen einer neuen Kooperation mit zwei Kursleiterinnen für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald und zertifizierte Waldwohl – Trainerinnen ganz auf die Trendthemen Achtsamkeit, Entschleunigung und Nachhaltigkeit. Barbara Dancs und Sabine Haarnagel bieten die Kurse für „Waldbaden-Achtsamkeit“ in Goslar an und rücken dabei ganz unterschiedliche Inhalte in den Fokus.

Buchbar sind die verschiedenen Angebote zum Waldbaden in der Tourist-Information der GOSLAR marketing gmbh, wodurch die Palette an touristischen Angeboten erweitert wird und einen neuen Themenschwerpunkt abdeckt. Pro Angebot können maximal zehn Teilnehmer zum Waldbaden zusammenkommen, jedoch müssen sich mindestens fünf Personen finden, damit ein Termin stattfinden kann. Anmeldeschluss ist immer einen Tag vor der jeweiligen Führung und bis Dienstschluss der Tourist-Information. Bei Sturmereignissen und Gewitterlagen entfallen die Termine. Los geht es am 3. Juli mit dem Thema „Der Duft des Sommerwaldes“.

Alle Angebote im Überblick:

- Samstag, 3. Juli, 10 – 12 Uhr, „Der Duft des Sommerwaldes“
- Samstag, 17. Juli, 16 – 18 Uhr, „Barfuß-Waldbaden“
- Samstag, 31. Juli, 17 – 19 Uhr, „Den Wald mit allen Sinnen genießen“
- Samstag, 14. August, 16 – 18 Uhr, „Wildkräuter mit allen Sinnen“
- Samstag, 28. August, 10 – 12 Uhr, „Mit Waldbaden entspannt ins Wochenende“
- Freitag, 17. September, 17 – 19 Uhr, „Mit Waldbaden entspannt ins Wochenende“
- Samstag, 2. Oktober, 14 – 16 Uhr, „Waldkunst“
- Samstag, 16. Oktober, 14 – 16 Uhr, „Herrlicher Herbstwald“
- Freitag, 22. Oktober, 11 – 13 Uhr, „Waldkunst“

Ziel ist es, den Wald auf eine neue, überraschend andere Art kennenzulernen und vom Alltag zu entschleunigen. Durch kleine Achtsamkeitsübungen, z.B. aus dem Bereich des Yogas, können Teilnehmer sich einem besonderen Wohlgefühl hingeben. „Die Themen Nachhaltigkeit und Achtsamkeit rücken immer mehr in das Bewusstsein unserer Gäste, deshalb freuen wir uns umso mehr, dass wir in diesem Bereich nun mit neuen Angeboten Akzente setzen können.“, sagt Kathrin Banse aus der Stadtführungsabteilung der Tourist-Information.

Neben den genannten festen Terminen können Gruppen und Familien auch individuelle Termine zu verschiedenen Themen buchen, u.a. eine „Winterführung“, „Wildkräuter mit allen Sinnen“ oder „Barfuß-Waldbaden“. Sämtliche Angebote kosten 22,50 € pro Person und bieten Entspannung und Nähe zur Natur.

Weitere Informationen unter www.goslar.de



GOSLAR
marketing gmbh

Herausgeber: GOSLAR marketing gmbh

Geschäftsführerin: Marina Vetter (V.i.S.d.P.)

Ansprechpartner Presse: Franziska Exner

Anschrift: Markt 7 – 38640 Goslar

Telefon: 0 53 21 / 78 06 53

Telefax: 0 53 21 / 78 06 55

E-Mail: franziska.exner@goslar.de

Internet: www.goslar.de