

Waldtherapie- im Naturpark Spessart- Quelle der Gesundheit.

Kommen Sie für ein paar Tage in einen der schönsten Wälder Deutschlands, den Spessart.

Erleben Sie unseren **Wald als Gesundheitszentrum** und tauchen ein in diese besonders heilsame Atmosphäre!
Lernen Sie die Ressourcen des Waldes für Ihre Gesundheit kennen!

Was bedeutet der „**Biophilia- Effekt**“?

Wie wirkt ein einfacher Spaziergang auf unser Immunsystem oder wie kann durch Waldaufenthalt z.B. Blutzucker und Blutdruck gesenkt werden.

Die Grundlagen des „**Waldbadens**“, Atem- und Entspannungsübungen aber auch Naturphänomene im Spessart sind Themen dieser Waldwoche.

Die jeweiligen Tagesstrukturen werden auf eventuell vorhandene körperliche Einschränkungen angepasst.

Die Betreuung wird von **Maderu Waldtherapie**, und Praxis für klassische Homöopathie, Heilpraktiker Gerd Ungermann, Mömbris durchgeführt.

Maderu ist zertifizierter **Natur- und Landschaftsführer** für den Naturpark Spessart.

Für die **Waldtage, Waldwoche** wohnen Sie im **Landhotel Hochspessart**, 3 Sterne Superior im **Luftkurort Heigenbrücken**.

Das Hotel verfügt über einen schönen **Sauna- Wellnessbereich**, der in den nachfolgend aufgeführten Angeboten enthalten ist.



5 WaldTage im Naturpark Spessart:

In den Wald eintauchen, das Wohlbefinden und die Gesundheit stärken. Anreise Sonntag

Begrüßung: Waldsnack, Waldsmoothie, Information
Täglich 3- 4 Waldgänge, Meditation oder Waldyoga, Eintauchen in den Wald, persönliche Beziehungen zum Wald, wieso „Grün“ entspannt auf Menschen wirkt, Alle Sinne erspüren, Partnerübung Wahrnehmung, Wald intensiv: Achtsam - Bewegend - Atmend, Anwendung Waldtherapie, Naturerleben nach Pfarrer Kneipp, Wasser und Wald, + 3 Theorieblöcke im Seminarraum.

Preise pro Person: € 360.00 im DZ Standard, inkl. Frühstück, Halbpension, + 7,00 € Superior, +10.00 EZ-Zuschlag pro Tag, ab 6 Teilnehmer

Maderu Waldtherapie für 5 Tage, Preis: € 190.00

Diese Teilnehmergebühr wird von Ihnen vor Anreise direkt an Maderu gezahlt.

Termine 2021: 28.03.-02.04.2021
25.05.-30.05.2021
01.08.-06.08.2021
03.10.-08.10.2021

WaldWoche, 7 Tage im Naturpark Spessart:

**Inhalt (wie 5 WaldTage) + 2 Verlängerungstage
Anreise Sonntag**

Preise pro Person: € 507.00 im DZ Standard, inkl. Frühstück, Halbpension, + 7,00 € Superior, +10.00 EZ-Zuschlag pro Tag, ab 6 Teilnehmer (oder auf Anfrage)

Maderu Waldtherapie für 7 Tage, Preis: € 260.00
wird von den Teilnehmern vor Anreise direkt an Maderu gezahlt.

Termine 2021: 01.08.-08.08.2021
03.10.-10.10.2021