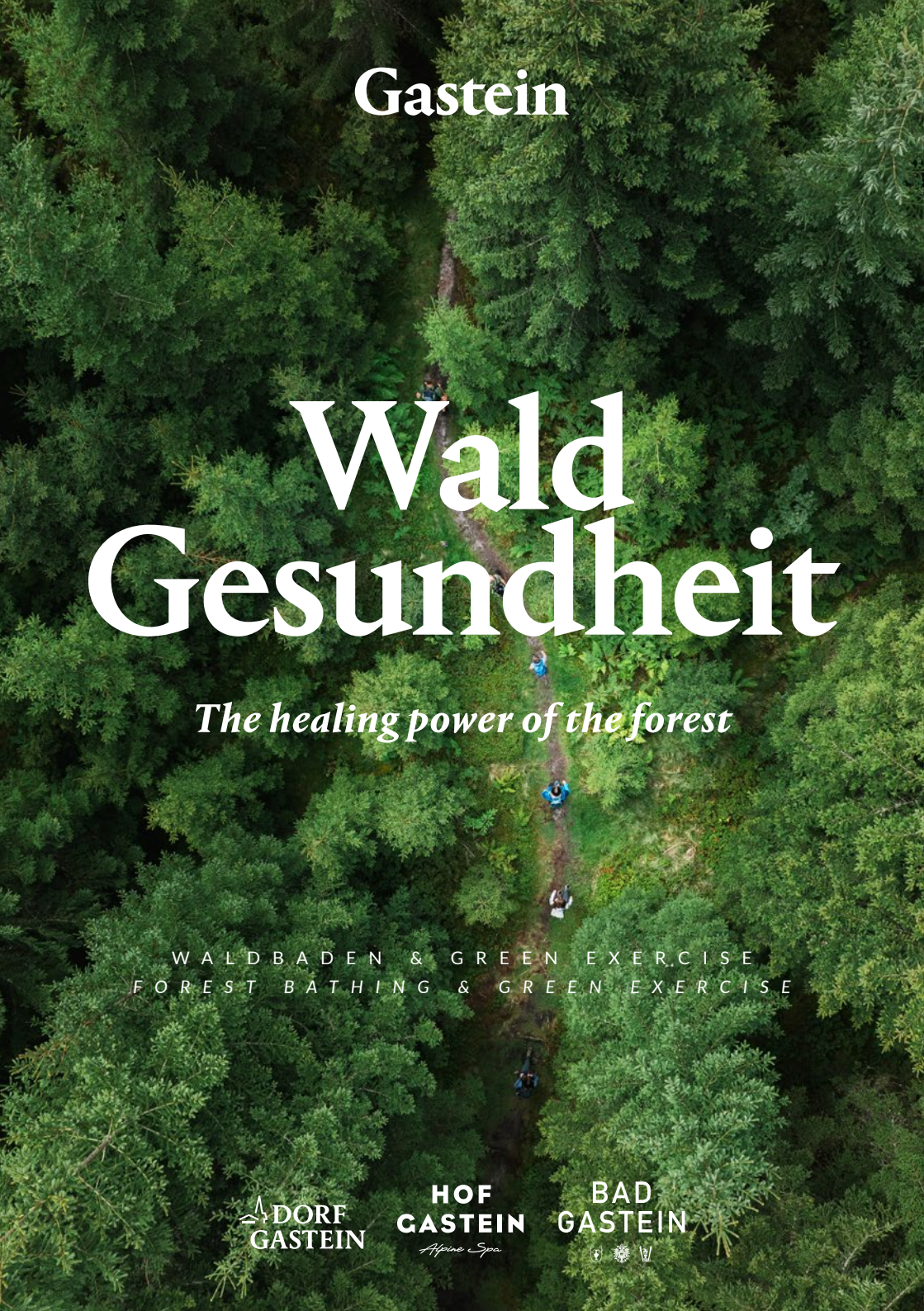
Gastein

Wald Gesundheit

The healing power of the forest

WALDBADEN & GREEN EXERCISE

FOREST BATHING & GREEN EXERCISE



DORF GASTEIN

HOF GASTEIN
Alpine Spa

BAD GASTEIN

Eintauchen, Durchatmen und Aufleben.

In Gastein verbindet sich die Kraft der Berge mit der heilsamen Wirkung des Waldes und dem belebenden Thermalwasser. Zwischen grünen Riesen, klaren Quellen und sanften Bergwegen laden Waldbaden, Green Exercise und Waldtherapie dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Achtsames Gehen, bewusste Atmung und die natürliche Ruhe des Waldes öffnen neue Wege zu innerer Balance und Wohlbefinden. Erleben Sie, wie die Natur in Gastein nicht nur Kulisse, sondern Ihre persönliche Quelle der Gesundheit wird.

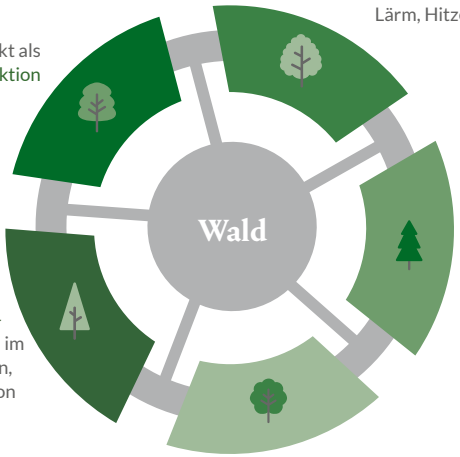
Immerse yourself, breathe deeply and revitalise.

In Gastein, the power of the mountains combines with the healing effects of the forest and the invigorating thermal waters. Surrounded by green giants, clear springs and gentle mountain trails, forest bathing, green exercise and forest therapy invite you to bring your body, mind and soul into harmony. Mindful walking, conscious breathing and the natural tranquillity of the forest open up new paths to inner balance and well-being.
Experience how nature in Gastein becomes not just a backdrop, but your personal source of health.

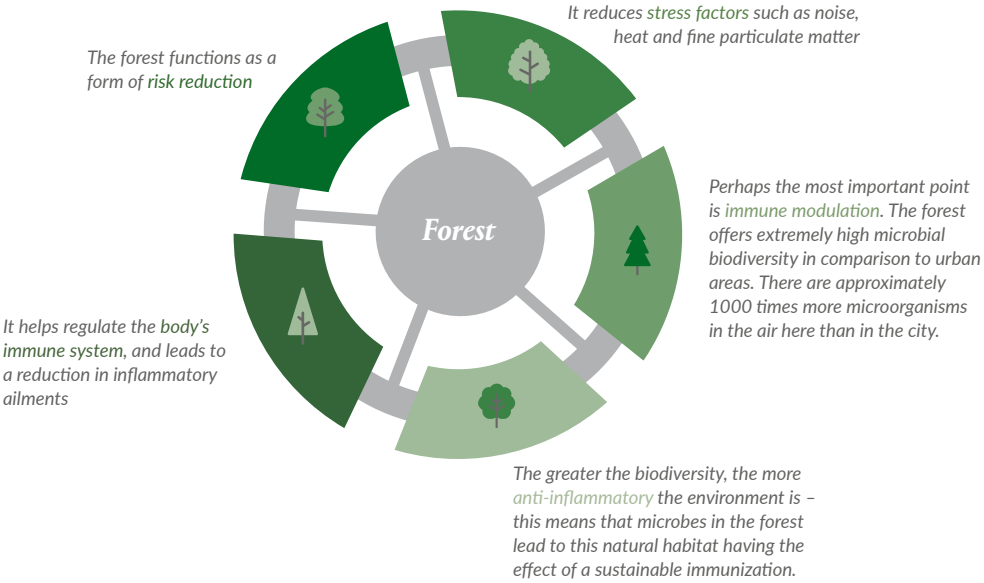
Das sagt die Wissenschaft...
What science says...

Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl
Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Institut für Ökomedizin

„Die Anziehungskraft der Natur und des Waldes ist uns sozusagen in die Wiege gelegt, das sind kognitive, evolutionsbedingte Präferenzen – der Wald bietet Nahrung, Schutz vor Tieren, er bietet die Möglichkeit Kinder großzuziehen usw. – das 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 empfinden können. Aber es muss nicht nur der Wald sein, es ist die Natur und gerade die Heilkraft der Alpen im Gasteinertal inmitten der alpinen Gesundheitsregion Salzburger-Land, der einen Kapazitätsaufbau bietet, der die eigenen Ressourcen stärkt.



Aufgrund von Erfahrungen, auch mit anderen Naturräumen in der alpinen Gesundheits-region SalzburgerLand, gibt es aber viele Indikatoren, dass der Wald und die Heilkraft der Alpen förderlich sind. Das ist auch an den österreichischen Bevölkerungsdaten abzulesen, zum Beispiel bei Bergsportlern sind mentale Gesundheitsprobleme massiv verringert, die-se liegen bei 14 %, während es 38 % bei der allgemeinen Bevölkerung sind. Allein daraus ist zu sehen, dass Natur etwas ganz Wichtiges für das Wohlbefinden des Menschen ist.“



Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl
Paracelsus Medical Private University, Institute of Ecomedicine

„The attraction of nature and the forest is something we are exposed to from the day we are born, deeply rooted evolutionary preferences – the forest provides nutrition, protection from animals, offers a safe environment 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. 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 that gives us the opportunity to build our capacities.

Based on extensive experience, including other natural settings within the SalzburgerLand Alpine Health Region, there are clearly many indicators to suggest that the forest and the healing power of the Alps bring many health benefits. This is also evidenced by 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 – 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 sich selbst und der Natur gegenüber geschärft und vertieft. Man übt sich im Zuge verschiedenster Achtsamkeits- & Atemübungen in Langsamkeit, Geduld und Dankbarkeit. Die Heilkräfte des Waldes, die zunehmend wissenschaftlich 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.

Forest bathing – explained!

„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 fully mindful of the surrounding nature. 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, 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 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 your own openness and awareness.

* Mehr Informationen zu den nachgewiesenen Auswirkungen unter www.healing-alps.eu
For more information on the proven effects, visit www.healing-alps.eu.

Positive Auswirkungen:

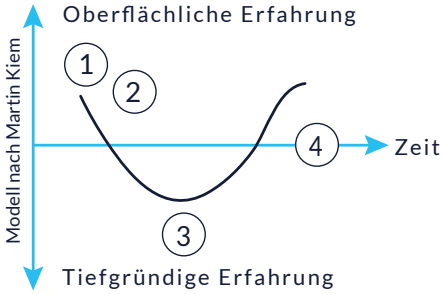
- Entschleunigung und zur Ruhe kommen
- Förderung von Konzentration und Kreativität
- Erleichterung der Entspannungsfähigkeit
- Verringerung von negativen Gefühlen wie Angstzustände und Wut
- Verbesserung der Schlafqualität
- Entlastung des Herz-Kreislaufsystems
- Regulation von Blutdruck und Puls
- Entlastung der Atemwege
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung von Koordination und Gleichgewicht

Positive effects:

- *Slowing down and finding inner peace*
- *Increases concentration and creativity*
- *Facilitates relaxation*
- *Reduces negative feelings such as anxiety and anger*
- *Improves sleep quality*
- *Relieves strain on the cardiovascular system*
- *Regulates blood pressure and pulse*
- *Relieves strain on the respiratory tract*
- *Strengthens the immune system*
- *Improves coordination and balance*

4 Phasen einer Shinrin Yoku - Erfahrung

Bevor Sie sich auf den Weg in den Wald machen und sich eigenständig mit dem Thema „Waldbaden“ auseinandersetzen, möchten wir Ihnen die 4 Phasen einer Waldbade-Erfahrung darstellen. Nehmen Sie sich Zeit für die Planung und Durchführung der verschiedenen Phasen, um sich im Wald angekommen voll und ganz den Übungen hingeben zu können.



Phase 1 – 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 bereits im Vorhinein Gedanken über die geplante Route machen. Im Gasteinertal finden Sie verschiedene Auswahlmöglichkeiten für einen achtsamen Waldspaziergang.

Phase 2 – Ankommen

Herzlich Willkommen im Wald! Bevor es nun mit verschiedenen Übungen losgeht, 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. Machen Sie sich bereit für die Erfahrung tiefer Naturverbundenheit und kommen Sie ganz im Moment an.

Phase 3 – Eintauchen in die Waldatmosphäre

Auf den markierten, angelegten Waldbadewegen im Gasteinertal lassen sich verschiedene Waldbadeübungen ausüben. Dabei tauchen Sie voll und ganz in die Waldatmosphäre ein und stärken Ihre Naturverbundenheit. 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 4 – Zurückkommen

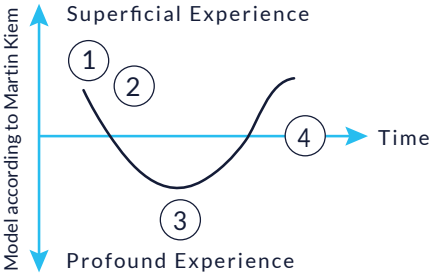
Suchen Sie sich zum Abschluss nochmal einen ruhigen Platz, wo Sie die letzten Stunden reflektieren. Lassen Sie sich dabei Zeit, der Alltag darf langsam wieder Platz in Ihrem Kopf finden. Vergessen Sie nicht, sich beim Wald und der kostbaren Natur zu bedanken.

The 4 phases of a Shinrin Yoku experience

Before you set out for a mindful forest stroll and the whole "forest bathing" experience, let us take a look at 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 1 – 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 different options suitable for a mindful forest stroll.



Phase 2 – Arrival

Welcome to the forest! Before diving into the various activities, take a moment to open your senses, quiet your mind 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. Prepare yourself for a deeply enriching, closely connected nature experience and be present in the moment.

Phase 3 – Immersion in the Forest Atmosphere

Gastein Valley features clearly marked trails for forest bathing where you can practice your exercises. In the process, you will be able to immerse yourself completely in the forest atmosphere and strengthen your connection to nature. 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 4 – Return

In conclusion, find a quiet spot to reflect upon the last few hours. Take your time, 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.

Ein wichtiger Hinweis:

Der Wald ist ein Rückzugsort für Wildtiere und ein sensibler Lebensraum. Bleibe auf den Wegen und störe Tiere nicht in ihrer Ruhe. Nimm deinen Müll wieder mit und hinterlasse keine Spuren. Verhalte dich ruhig und respektvoll gegenüber Natur und Umwelt.

An important note:

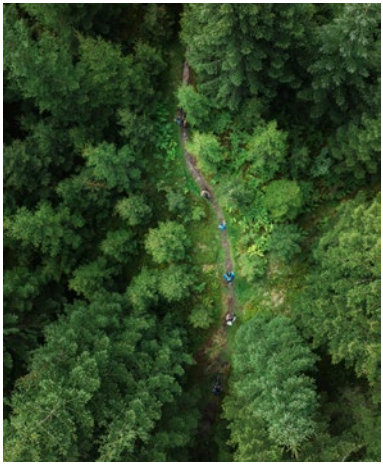
The forest is a refuge for wild animals and a sensitive habitat. Stay on the paths and do not disturb the animals. Take your rubbish with you and leave no trace. Behave calmly and respectfully towards nature and the environment.

Empfohlene Locations für Shinrin Yoku
Recommended locations for Shinrin Yoku

Angertal in Bad Hofgastein

Der Waldbadeweg im Angertal lädt dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Entlang des Angerbaches und umgeben von der ruhigen Bergwelt - hier schenkt der Wald neue Kraft und innere Balance. Sanfte Wege, frische Bergluft und das leise Rauschen der Bäume begleiten jeden Schritt. Ein Ort zum Durchatmen, Entschleunigen und bewussten Ankommen im Moment.

The forest bathing trail in Angertal invites you to experience nature with all your senses. Along the Angerbach stream and surrounded by the peaceful mountain world, the forest gives you new strength and inner balance. Gentle paths, fresh mountain air and the soft rustling of the trees accompany every step. A place to breathe deeply, slow down and consciously arrive in the moment.



Kurpark in Bad Hofgastein

Der Kurpark in Bad Hofgastein ist eine grüne Oase der Ruhe und Erholung mitten im Ort. Blühende Beete, alte Bäume und gepflegte Wege schaffen Raum zum Verweilen und Genießen. Hier verbinden sich Natur, Bewegung und Entspannung auf harmonische Weise. Ein Platz, um Kraft zu tanken und um sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

The spa gardens in Bad Hofgastein are a green oasis of peace and relaxation in the heart of the town. Flowering beds, old trees and well-maintained paths create space to linger and enjoy. Here, nature, exercise and relaxation come together in harmony. A place to recharge your batteries and treat yourself to a little break from everyday life.

Kötschachtal in Bad Gastein

Das Kötschachtal in Bad Gastein begeistert mit ursprünglicher Natur und beeindruckender Bergkulisse. Ein glasklarer Gebirgsbach begleitet den Weg anfangs durch saftige Wiesen und dann durch schattige Wälder. Hier spürt man die Ruhe und Kraft der Alpen auf ganz besondere Weise. Ein idyllisches Tal, das zum Wandern, Staunen und bewussten Genießen einlädt.

The Kötschachtal valley in Bad Gastein delights visitors with its unspoilt nature and impressive mountain scenery. A crystal-clear mountain stream accompanies the trail, first through lush meadows and then through shady forests. Here you can feel the peace and power of the Alps in a very special way. An idyllic valley that invites you to hike, marvel and consciously enjoy yourself.

Hardtweg in Bad Gastein

Der Hardtweg in Bad Gastein führt durch stille Natur und eröffnet immer wieder beeindruckende Ausblicke ins Tal. Zwischen Wiesen, Wald und Berglandschaft lässt sich die Kraft der Alpen hautnah erleben. Am Fuße des Graukogels ist es ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen und die Schönheit Bad Gasteins bewusst zu genießen.

The Hardtweg trail in Bad Gastein leads through tranquil natural surroundings and offers impressive views of the valley at every turn. Surrounded by meadows, forests and mountains, you can experience the power of the Alps up close. At the foot of the Graukogel, it is the ideal place to relax and consciously enjoy the beauty of Bad Gastein.

Hier erhalten Sie Infos und Anleitungen zu den Shinrin Yoku Übungen.

Here you can find information and instructions on Shinrin Yoku exercises.

Green Exercise – was ist das?

Beim aktiven Waldbaden verbinden wir die Achtsamkeit des klassischen Shinrin Yoku mit aktiver Bewegung. Wandern, bewusste Atemübungen oder leichtes Wald-Workout helfen uns, tiefer in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und ganz im Moment anzukommen.

Green Exercise ist keine neue Sportart, sondern eine Rückkehr zu etwas Ursprünglichem. Wer sich achtsam in der Natur bewegt, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die innere Balance. Aktives Waldbaden in den Bergen von Gastein ist deshalb eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen, die eigene Mitte zu finden und neue Lebenskraft zu schöpfen.

Zudem wurde im Zuge des **Projektes WiWa²** (Wirkfaktoren von Wald und Wasser) und einer damit verbundenen **klinischen Studie** (www.healing-alps.eu) herausgefunden, dass aktives Waldbaden in Gastein:

- die Beweglichkeit, Stabilität und Haltung verbessert
- Schmerzen bei chronischen Rückenschmerzpatient:innen lindert
- angstbedingte Bewegungsvermeidung mildert

Typische Elemente des aktiven Waldbadens:

- Aktives und achtsames Gehen: Schritt für Schritt, ohne Eile – dabei bewusst atmen und die Umgebung beobachten. Im besten Fall ist auch ein Höhenunterschied zu überwinden und man wählt einen Bergwald dafür aus
- Körperwahrnehmung: Verschiedene Übungen aus der Yogalehre, Dehnübungen, Gleichgewichtsübungen oder bewusstes Stehen auf unebenem Waldboden
- Atemübungen im Grünen: Tiefes Ein- und Ausatmen, Atemübungen aus der Yogalehre und andere Atemtechniken zentrieren den Geist
- „Stille-Übungen“ oder geführte Gehmeditationen: Den Gedanken freien Lauf lassen – oder ganz zur Ruhe kommen

Heilsame Wirkungen von Green Exercise:

- Trägt zur allgemeinen Gesundheitsförderung und -vorsorge bei
- Hilft das „Gedanken-Karussell“ abzustellen und negative Gefühle, wie Angstzustände und Wut zu verringern
- Erhöht die Immunabwehr und regt den Stoffwechsel an
- Reguliert den Blutdruck, Puls und Cholesterinspiegel
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung

Green exercise – explained!

Active forest bathing combines the mindfulness of traditional shinrin-yoku with active movement. Hiking, conscious breathing exercises or light forest workouts help us to immerse ourselves more deeply in the atmosphere of the forest and to be fully present in the moment.

Green exercise is not a new sport, but a return to something fundamental. Moving mindfully in nature not only strengthens the body, but also inner balance. Active forest bathing in the mountains of Gastein is therefore a wonderful way to reduce stress, find your centre and draw new vitality.

*In addition, the **WiWa²** (Wirkfaktoren von Wald und Wasser, or 'Impact Factors of Forest and Water') project and an associated **clinical study** (www.healing-alps.eu) found that active forest bathing in Gastein:*

- *improves mobility, stability and posture*
- *alleviates pain in patients with chronic back pain*
- *reduces anxiety-related avoidance of movement*

Typical elements of active forest bathing:

- *Active and mindful walking: step by step, without rushing – breathing consciously and observing your surroundings. Ideally, you should also tackle some elevation, so choose a mountain forest for this.*
- *Body awareness: various exercises from yoga, stretching exercises, balance exercises or consciously standing on uneven forest ground.*
- *Breathing exercises in nature: deep inhalation and exhalation, breathing exercises from yoga and other breathing techniques to centre the mind*
- *'Silence exercises' or guided walking meditations: let your thoughts run free – or find complete peace*

Health benefits from Forest bathing & Green exercise:

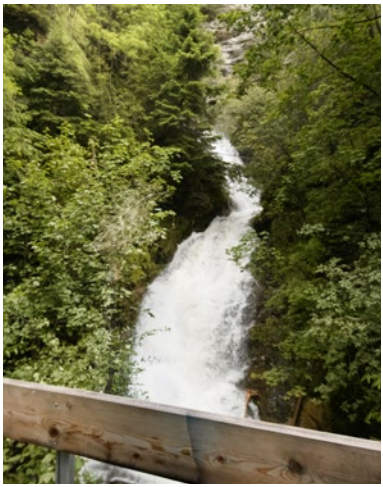
- *Contributes to general health promotion and prevention*
- *Helps to stop the 'thought carousel' and reduce negative feelings such as anxiety and anger*
- *Boosts the immune system and stimulates the metabolism*
- *Regulates blood pressure, pulse and cholesterol levels*
- *Increases concentration and memory*

Empfohlene Locations für Green Exercise
Recommended locations for Green Exercise

Vogellehrpfad in Bad Hofgastein

Der Vogellehrpfad in Bad Hofgastein verbindet Bewegung in der Natur mit spannendem Wissen über die heimische Vogelwelt. Beim aktiven Unterwegssein schärfen informative Stationen den Blick und das Gehör für Arten, Lebensräume und Gesänge. Green Exercise wird hier zum bewussten Naturerlebnis für Körper und Geist. Ein Weg, der Bewegung, Lernen und frische Bergluft auf inspirierende Weise vereint.

The bird trail in Bad Hofgastein combines exercise in nature with exciting facts about local bird life. As you actively explore the trail, informative stations sharpen your eyes and ears for species, habitats and songs. Green exercise becomes a conscious nature experience for body and mind. A trail that combines exercise, learning and fresh mountain air in an inspiring way.



Wasserfallweg in Bad Hofgastein

Der Wasserfallweg in Bad Hofgastein führt entlang des Kirchbaches mit seinen Wasserfällen und beeindruckender Naturkulisse. Das Rauschen des Wassers begleitet jeden Schritt und sorgt für ein besonderes Erlebnis. Kühle Gischt, klare Bergluft und grüne Wälder beleben die Sinne. Ein Weg, der Kraft schenkt und die Schönheit der alpinen Wasserwelt spürbar macht. Beim Gräfinsitz wartet dann ein wunderbarer Ausblick als Belohnung.

The Waterfall Trail in Bad Hofgastein leads along the Kirchbach stream with its waterfalls and impressive natural scenery. The sound of rushing water accompanies every step and makes for a special experience. Cool spray, clear mountain air and green forests invigorate the senses.

A trail that gives you strength and lets you feel the beauty of the alpine water world. At Gräfinsitz, a wonderful view awaits you as a reward.

Sepp-Poesie-Weg in Bad Hofgastein

Der Sepp-Poesieweg in Bad Hofgastein verbindet Naturgenuss mit inspirierenden Gedanken. Entlang des Weges laden poetische Texte zum Innehalten und Nachdenken ein. Zwischen Wiesen, Bäumen und Bergblick entfaltet sich eine besondere Atmosphäre. Green Exercise, die Herz und Geist gleichermaßen berührt.

The Sepp Poetry Trail in Bad Hofgastein combines enjoyment of nature with inspiring thoughts. Poetic texts along the trail invite you to pause and reflect. A special atmosphere unfolds between meadows, trees and mountain views.
Green exercise that touches both the heart and mind.

Böcksteiner Waldweg in Bad Gastein

Der Böcksteiner Waldweg in Bad Gastein steht ganz im Zeichen von Green Exercise – aktiv sein und dabei tief in die Natur eintauchen. Der abwechslungsreiche Waldpfad stärkt Ausdauer und Wohlbefinden gleichermaßen. Zwischen hohen Bäumen und frischer Bergluft wird jede Bewegung zum Kraftimpuls. Ein idealer Weg, um Energie zu tanken und die Natur bewusst in das Training einzubinden.

The Böcksteiner Waldweg in Bad Gastein is all about green exercise – being active while immersing yourself in nature. The varied forest trail strengthens both endurance and well-being. Surrounded by tall trees and fresh mountain air, every movement becomes a burst of energy. It is an ideal way to recharge your batteries and consciously incorporate nature into your training.

Hier erhalten Sie Infos und Anleitungen zu den Green Exercise Übungen.

Here you can find information and instructions on Green exercise practises.

Waldbaden im Winter

Atmen, gehen, staunen und spüren. Eine willkommene Abwechslung zu Skifahren, Schneeschuhwandern oder Langlaufen 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 Schneckentempo, 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.

Forest bathing in winter

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 depths of winter, when all comes to a rest, Forest bathing is especially rewarding. 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 forest aroma calms your senses. 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.

Angebote im Wald
Offers in the forest

Geführtes Waldbaden / *Guided forest bathing*

Wöchentlich werden entlang der Waldbadewege geführte Touren mit unseren Guides angeboten. Als Gast können Sie mit der Gastein Card kostenlos daran teilnehmen. Während der Sommermonate wandern Sie rund 3 bis 4 Stunden, bei denen Sie an verschiedenen Stationen Übungen zum Thema Achtsamkeit, Dankbarkeit und Naturverbundenheit praktizieren und angeleitet werden. Oder können an Wald-Yoga und Wald-Qigong teilnehmen. Im Winter wird die Dauer der Einheiten aufgrund der Temperaturen auf 2 Stunden reduziert.

Alle Angebote und Termine finden sie auf www.gastein.com oder in den Broschüren der (Kur- und) Tourismusverbänden.

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 4 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 2 hours.

All offers and dates can be found at www.gastein.com or in the brochures of the Gastein Tourism offices.

Wald:Yoga / *Forest yoga*

Zwischen den grünen Riesen des Waldes praktizierst du entspannende Flows und fokussierst dich voll und ganz auf deinen Atem. Ganz nebenbei erfährst du welche gesundheitlichen Vorteile ein regelmäßiger Aufenthalt im Wald für dich bereithält und schnupperst ein bisschen in das Thema Waldbaden hinein.

Amongst the green giants of the forest, you will practise relaxing flows and focus entirely on your breathing. Along the way, you will learn about the health benefits of regular visits to the forest and get a taste of forest bathing.

Wald:Brunch / *Brunch in the forest*

Genießen Sie eine vielfältige Auswahl an frischen, regionalen Köstlichkeiten, sorgfältig zubereitet und präsentiert vor der atemberaubenden Kulisse des Angertales. Von herzhaften Speisen bis zu süßen Leckereien – jeder Bissen ein Fest der Sinne. Ihr Tisch wartet bereits inmitten von majestätischen Bäumen und dem beruhigenden Rauschen des Baches auf Sie. Der Wald:Brunch im Angertal ist nicht nur eine Mahlzeit, sondern eine Reise in die Natur, wo der Stress des Alltags verblasst.

Enjoy a diverse selection of fresh, regional delicacies, carefully prepared and presented against the breathtaking backdrop of the Angertal valley. From savoury dishes to sweet treats – every bite is a feast for the senses. Your table awaits you amidst majestic trees and the soothing sound of the stream. The Wald:Brunch in Angertal is not just a meal, but a journey into nature, where the stress of everyday life fades away.

Wald:Klassik

In den Sommermonaten verwandeln sich die Wälder im Gasteinertal zum Open Air-Konzertsaal. Die Waldkonzerte der Philharmonie Salzburg im Angertal in Bad Hofgastein bieten eine einzigartige Symbiose aus Musik und Natur. Umgeben von der frischen Luft und den beruhigenden Klängen des Waldes erleben Sie Klassik in einer unverwechselbaren Atmosphäre. Nach einem kurzen Spaziergang durch die grüne Idylle können Sie sich auf ein musikalisches Erlebnis der besonderen Art freuen.

During the summer months, the forests in the Gastein Valley are transformed into an open-air concert hall. The forest concerts of the Salzburg Philharmonic Orchestra in Angertal in Bad Hofgastein offer a unique symbiosis of music and nature. Surrounded by fresh air and the soothing sounds of the forest, you can experience classical music in a distinctive atmosphere. After a short walk through the green idyll, you can look forward to a musical experience of a special kind.

Geführte Green Exercise / *Guided Green exercise*

Wöchentlich werden in Bad Hofgastein geführte Green-Exercise-Einheiten angeboten. Unsere erfahrenen Guides begleiten Sie durch die beeindruckende Landschaft des Gasteinertals und verbinden Bewegung mit bewusster Naturerfahrung. Als Gast können Sie mit der Gastein Card kostenlos an diesen Einheiten teilnehmen. In den Sommermonaten dauern die Green-Exercise-Touren etwa 2 bis 4 Stunden. Während dieser Zeit bewegen Sie sich achtsam durch die Natur und praktizieren an ausgewählten Stationen gezielte Übungen zu den Themen Achtsamkeit, Dankbarkeit und Naturverbundenheit. Ergänzend werden Elemente aus Atemtechniken, sanftem Mobilisationstraining sowie Wald-Yoga oder Wald-Qigong integriert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Guided green exercise sessions are offered weekly in Bad Hofgastein. Our experienced guides accompany you through the impressive landscape of the Gastein Valley, combining exercise with a conscious experience of nature. As a guest, you can participate in these sessions free of charge with the Gastein Card. During the summer months, the green exercise tours last approximately 2 to 4 hours. During this time, you will move mindfully through nature and practise specific exercises on the topics of mindfulness, gratitude and closeness to nature at selected stations. In addition, elements from breathing techniques, gentle mobilisation training and forest yoga or forest Qigong are integrated to bring body and mind into harmony.

Wald Entdecker - Abenteuer für kleine Naturforscher
Forest explorers - adventures for little explorers

Bei unserem Spaziergang mit der Waldpädagogin Theresa Sommerbichler entdecken die Kinder auf spielerische Weise den faszinierenden Lebensraum Wald. Durch kreative Aktivitäten, wie das Sammeln von Naturmaterialien und das Gestalten von kleinen Kunstwerken, wird die Neugier der Kinder geweckt. Sie erfahren mehr über die Bedeutung der Bäume und deren Heilkräfte und können sogar ein kleines Mitbringsel für Zuhause herstellen. Zusätzlich bereiten die kleinen Entdecker gemeinsam eine leckere Mini-Waldjause zu. Dieser Waldspaziergang fördert nicht nur die Kreativität sondern auch das Bewusstsein für unsere Natur. Ein unvergessliches Erlebnis für alle kleinen Naturforscher!

Together with forest educator Theresa Sommerbichler, children discover the fascinating world of the forest in a fun and engaging way. Creative activities, such as collecting natural materials and designing small works of art, inspire the children's curiosity. They learn more about the importance of trees and their health benefits and can even make a small souvenir to take home. The little explorers also prepare a tasty mini forest snack together. This forest walk not only encourages creativity, but also raises awareness of our natural world. An unforgettable experience for all young naturalists!

Geführter Kräuterspaziergang / *Guided herb hike*

Faszinierende Kräuterwelt. Sehen – Fühlen – Schmecken!
Bei einem gemütlichen Spaziergang durch Felder und Wälder erfahren Sie Wissenswertes über die Kraft der Kräuter und deren praktische Verwendung in der Küche und für die Gesundheit. Es werden verschiedene Kräutersäfte verkostet und jeder Teilnehmer bekommt ein kleines „Mitbringsl“ für zu Hause. Eine Naturerfahrung für alle Sinne!

The fascinating world of herbs. See – feel – taste! On a leisurely walk through fields and forests, you will learn interesting facts about the power of herbs and their practical use in cooking and for health. Various herbal juices will be tasted and each participant will receive a small souvenir to take home. A nature experience for all the senses!

Kulinarische Hofwanderung / *Culinary farm hike*

Die kulinarische Hofwanderung führt Sie in den Herbstmonaten zu drei Gasteiner Bauernhöfen und lässt sie hinter die Kulissen des bäuerlichen Lebens blicken. Vor Ort probieren Sie nicht nur köstliche Schmankerl, sondern lernen auch die regionalen Produzenten kennen.
Bei dieser leichten Wanderung nimmt Sie Kräuterexpertin Heidi Huber mit auf eine Entdeckungstour, die exklusive Einblicke und g‘schmackige Leckerbissen bietet.

During the autumn months, the culinary farm hike takes you to three farms in Gastein and offers a behind-the-scenes glimpse of rural life. Not only will you get to sample delicious local delicacies, you will also get to know the regional producers.
On this easy hike, herbal expert Heidi Huber takes you on a discovery tour that offers exclusive insights and tasty treats.

Rezepte aus dem Wald
Forest recipes

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.

Bring the forest into your own home. The aroma of spruce needle tea carries you away from everyday life and brings back memories of the forest's towering green giants. In herbal medicine, it is traditionally enjoyed to help ease colds, coughs and fever.

A sip of refreshing forest oxymel awakens the senses and provides welcome relief on hot summer days. This combination of cloudy apple cider vinegar, organic honey and spruce needles is especially invigorating in the morning and helps gently boost your metabolism.

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 versehen. Lassen Sie es sich schmecken!

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

Produziert nach der Richtlinie des österreichischen Umweltzeichens, „Druckerzeugnisse“ Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844

Lebensgefühl Österreich

visitgastein

visitgastein

Gastein Tourismus
Gasteiner Bundesstraße 367
5630 Bad Hofgastein, Österreich
T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com

gastein.com

Änderungen vorbehalten | Herausgeber: Gasteinertal Tourismus GmbH & Tourismusverbände Gastein | © Fotos: Gastein Tourismus GmbH, NATURESA, Fotograf Christoph Oberschneider Manuel Markt!