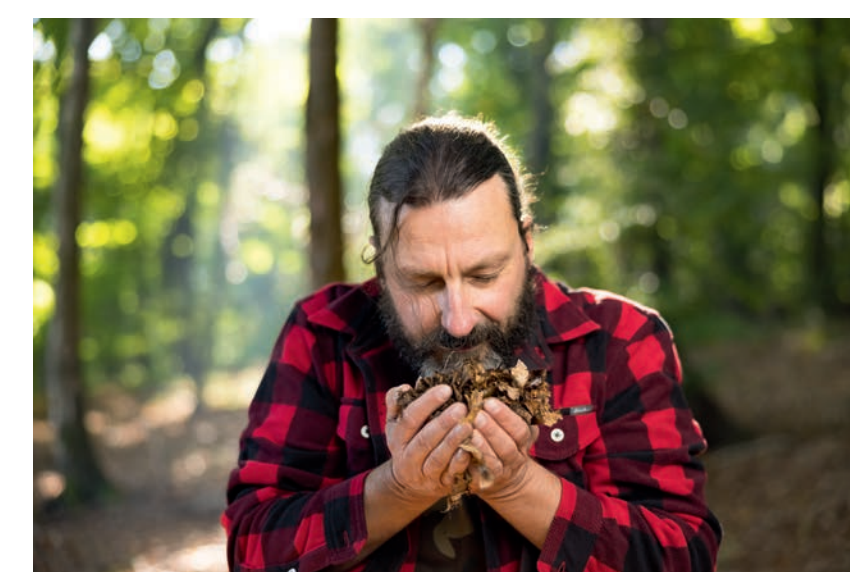




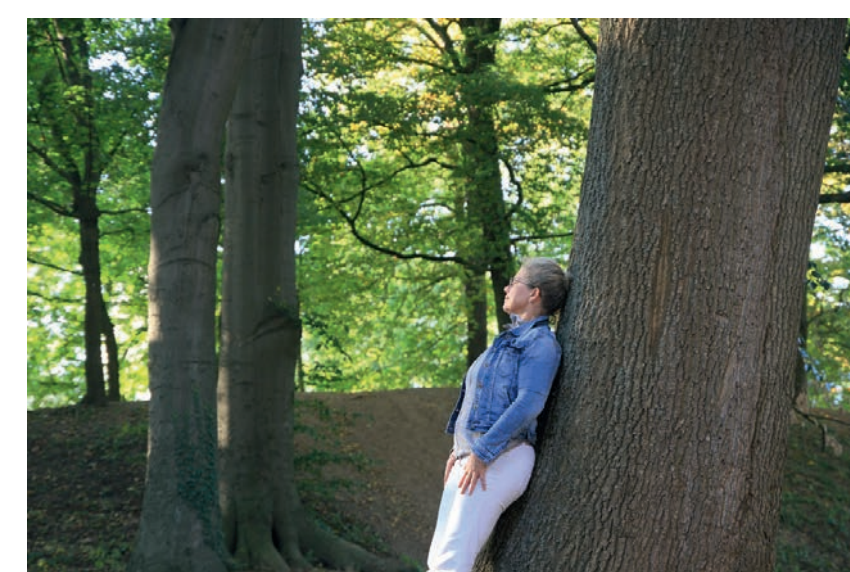
1 Ankommen



2 Waldluft ist Medizin zum Einatmen



3 Natur-Mandala



4 Die Baum-Ahnen



5 Anlehnen & Kraft tanken



6 Achtsam Gehen



7 Entspannung für die Augen



8 Tief durchatmen



9 Waldbaden to go



10 Der Wunschbaum

# Waldbaden-Pfad Kalletal

## DEIN WEG ZUR ENTSPANNUNG

Jetzt QR-Code scannen und Waldbaden-App laden

[www.kalletal.de/waldbaden](http://www.kalletal.de/waldbaden)

**WALD TUT GUT!**  
Herzlich willkommen auf dem Waldbaden-Pfad Kalletal.

Ganz entspannt in die Waldatmosphäre eintauchen, den Wald mit allen Sinnen genießen: Das ist Waldbaden. Grün macht gute Laune. Der bewusste Kontakt zur Natur kann Stress abbauen und die mentale Stimmung verbessern. Waldbaden ist gut für unser Immunsystem und einen gesunden Schlaf. Internationale Studien belegen: Waldluft ist Medizin zum Einatmen.

Wie das funktioniert, das kannst Du auf dem Waldbaden-Pfad erleben. Nimm Dir Zeit, um im Wald anzukommen.

Waldbaden ist ein entschleunigter, achtsamer Spaziergang unter Bäumen für die ganze Familie.

Ob Klein oder Groß, Jung oder Alt: Waldbaden ist ein grüner Ganzkörper-Smoothie für Körper, Geist und Seele.

Tritt ein, die Luft ist rein: Auf dem Waldbaden-Pfad gibt es viele Infos und Übungen zum Mitmachen!

Gefördert durch:  
Bundeministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
aufgrund eines Beschlusses der Deutschen Bundestage

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen



Ein Projekt der Region Nordlippe

Dieses Projekt wird durch Mittel der Bundesrepublik Deutschland, des Landes Nordrhein-Westfalen und der Lokalen Aktionsgruppe Nordlippe e. V. im Rahmen der „Gemeinschaftsaufgabe Verbesserung der Agrarstruktur und des Küstenschutzes“ (GAK) gefördert.



Konzeption & Realisierung

**BVWA e.V.**  
Bundesverband Waldbaden

