



Heidi Heigl bietet im Bayerischen Wald „Walk & Talk“-Touren an

Wissenschaftliche Studien sagen ihm zudem nach, dass er das Risiko einer Krebserkrankung signifikant erhöht.

Wundermittel Waldbaden

Aber wie bekämpft man Stress? Die gute Nachricht: Das beste Heilmittel dagegen ist völlig kostenlos. Denn erwiesenermaßen ist die Natur ein echter „Stresskiller“. **Umweltimmunologen aus Tokyo bestätigten erst vor Kurzem die heilsame Kraft des sogenannten Forest Bathing, dem Waldbaden.** Das in seiner Heimat unter dem Namen „Shinrin Yoku“ bekannte Verfahren ist nichts anderes als ein Spaziergang im Freien, idealerweise in einer unbekanntem Umgebung. Substanzen, die Bäume zur Abwehr von Schädlingen absondern, stärken dabei das Immunsystem der Spaziergänger. Sie lindern chronische Schmerzen und wirken präventiv gegen aggressive Krebszellen. Schon ein Trip im Monat

sorgt für einen positiven Effekt. **Auch die Lungenfunktion und das gesamte Herz-Kreislaufsystem profitieren von einem Aufenthalt im Freien** – somit sind auch Menschen mit hohem Blutdruck gut damit beraten, sich ab und an auf die Natur einzulassen. Nicht zuletzt entlastet diese die Psyche: Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit sowie Müdigkeit werden durch Tatendrang ersetzt. Der Trend hat sich von Japan bis nach Deutschland ausgebreitet: Auch hierzulande gibt es mittlerweile Wald-Therapie-Zentren – beispielsweise im Nationalpark Bayerischer Wald, wo Naturcoach Heidi Heigl sowohl für Firmen als auch für Privatpersonen entsprechende Seminare anbietet. Weitere Informationen finden sich unter www.heidi-heigl.com.



Erlebnisse im Bayerischen Wald

- **Die Gesamtfläche** des Nationalparks Bayerischer Wald umfasst insgesamt 24 222 Hektar und erstreckt sich bis über die tschechische Grenze.
- **350 Kilometer an ausgeschildertem Wanderweg** können für ein „Bad im Wald“ genutzt werden.
- **Von gemütlichen Ferienhütten bis hin zu noblen 4-Sterne-Hotels** stehen Urlaubern zahlreiche Unterkünfte zur Verfügung.
- Wichtige Informationen finden sich unter nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de

GLÜCK TO GO®



Unterwegs mit Naturcoach Heidi Heigl im Bayerischen Wald



Gehen Sie mit Heidi Heigl auf GLÜCK-TO-GO®-

Schnuppertour:
 www.heidi-heigl.com

Jeder Mensch sehnt sich danach, glücklich zu leben. Doch was macht wirklich glücklich? „Glück ist klein“, erklärt Heidi Heigl. „Es beginnt damit, uns selbst und die Wunder um uns herum wieder wahrzunehmen.“

Welchen Boden brauche ich zum blühen? Was ist mir wirklich wichtig? Wie komme ich in meine Balance und bleibe gesund?

Die täglichen Anforderungen sind hoch, und im durchgetakteten Alltag verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche – uns selbst. Das raubt vielen Menschen die Lebensfreude und kann zum Burnout führen. Heidi Heigl ist im Bayerischen Wald geboren und auf dem Bauernhof aufgewachsen. „Shinrin Yoku“ („Waldbaden“) praktizierte sie lange bevor der Begriff in Europa geprägt wurde. Von frühesten Kindstagen an hat sie Waldluft eingeatmet und die Sprache der Natur gelernt. Als Unternehmerin hat sie sich die Weisheit der Natur zunutze gemacht.

Heute lädt sie als Personal- und Business-Coach Menschen zum „Rendezvous mit der eigenen Natur“ ein.

Schritt für Schritt – im Herzen des Bayerischen Waldes – auf besonders dafür ausgewählten Wegen. Losgelöst vom Alltag, kommen bei einer Fluss- oder Bergwanderung Körper, Geist und Seele in Einklang. Ein Erlebnis, das alle Sinne aktiviert und nachhaltig wirkt. Und ein Weg, der Freude macht, gegangen zu werden. Übrigens ohne Uhr und Smartphone – denn im Wald gibt es kein WLAN. Stattdessen kann man hier eine viel bessere Verbindung finden. Die kraftvolle und heilsame Wirkung der Natur ist wissenschaftlich bestätigt. Große Geister fühlten sich schon vor tausenden von Jahren ihrer Schöpferkraft nahe.

„Wir sind Teil der Natur und ihre Erfolgsrezepte sind 1:1 auf unser Leben übertragbar.“

Wer sich mehr als Urlaub wünscht, dessen Effekt meistens nach zwei bis drei Wochen wieder verblasst, für den bietet Heidi Heigl „GLÜCK TO GO®-Specials“ an – eine Kombination aus Entspannung, Natur und der Reise zu sich selbst, inklusive handverlesener Wohlfühl-oasen. Zeit (ver)schenken – wohl das wertvollste, was wir haben.