

Pressemitteilung

Auszeit im Grünen

Wo die Natur in Baden-Württemberg zum Entspannen einlädt

STUTTGART – Für ein bisschen Wellness braucht es oft nicht viel mehr als den kleinen Schritt hinein ins Grüne. Davon gibt es in Baden-Württemberg reichlich und obendrein viele Angebote, die es einem leicht machen, Abstand zum Alltag zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen. Der Süden lädt mit seinen vielfältigen Landschaften dazu ein, zwischen Wiesen und Wäldern ein Bad im Grünen zu nehmen und wieder tief durchzuatmen.

Luftiges Kurangebot: Höhenklimawege im Hochschwarzwald

Die vielen Baumflechten zeigen es an: So schadstoffarm und klar wie im Hochschwarzwald ist die Luft nirgends in Baden-Württemberg. Auf 1.000 Metern über dem Meeresspiegel wird Wandern regelrecht zur Gesundheitskur. Denn wer hier einen der 18 ausgewiesenen Höhenklimawege beschreitet, therapiert sich selbst. Die kühle Luft trainiert die Thermoregulation und stärkt somit das Immunsystem, während der geringere Sauerstoffgehalt Schutzmechanismen aktiviert, die den Kreislauf anregen. Ein tiefer Atemzug hat selten so gutgetan.

hochschwarzwald.de

Wellness mit Ausblick: Baumhaus-Sauna in Baiersbronn

Ein weiterer Aufguss erfüllt den Raum der finnischen Sauna mit einem angenehmen Duft, während der Geist von der erneuten Hitzewelle belebt wird. Der Blick geht aus dem Fenster und fällt hinab auf das Tal, in dem sich eine Schmetterlingswiese ausbreitet. Es ist fast, als würde man schweben, doch die Saunierer wissen sich getragen von den mächtigen Ästen, auf denen die Baumhaussauna sicher steht. Hier im Baiersbronner Tonbachtal hat das Wellnesshotel Tanne Tonbach einen Ort geschaffen, der zehn Meter über dem Boden dazu einlädt, die Seele baumeln zu lassen.

hotel-tanne.de

Genuss für die Sinne: „Wellness on Tour“ auf der Schwäbischen Alb

Die Schwäbische Alb bietet alles, was es zum Wohlfühlen braucht – davon ist Petra Müllerschön überzeugt und sie muss es ja wissen. Als waschechte „Äblerin“ ist sie seit Langem mit den Vorzügen ihrer Heimat vertraut und hat in vielen Jahren des Wanderns und Radfahrens auch den hintersten Winkel des Mittelgebirges erforscht. Mit Wanderangeboten wie „Wellness on Tour“ entführt sie ihre Gäste an die schönsten Flecken der Alb, wo diese ein umfassendes Wohlfühlpaket erwartet: Handpeeling, Übungen zur Blutzentspannung, musikalische Impulse – mitten in der Natur und umgeben von einer der herrlichsten Landschaften Baden-Württembergs.

naturglueck-alb.de



PRESSE

Konzert der Bäume: Klangoase im Luisenpark Mannheim

Erst locken einen die Klänge an, dann lassen sie einen nicht mehr los. Und unweigerlich geht der Blick nach oben, um ihren Ursprung zu entdecken. Die sechs Klangquellen sind jedoch gut in den Bäumen versteckt, die sich über die Ruheinsel im Mannheimer Luisenpark beugen. Von dort aus erfüllen unterschiedliche Klänge des in der Stadt heimischen Komponisten Peter Seiler den Landschaftsgarten. Zarte Geigen, ein melancholisches Klavier, aber auch verschiedene Laute der Natur verzaubern die Ohren der Besucher, die sich auf den Liegen ihren Tagträumen hingeben.

luisenpark.de

Waldbaden unter Giganten: Wanderweg „Wäldersinn“ bei Rothaus

Zwischen den mächtigen Tannen des südlichen Schwarzwalds steht eine, die ist noch etwas mächtiger. Die „Danieltanne“ besitzt den größten Umfang aller Schwarzwald-Tannen und ist mit einem geschätzten Alter von 400 Jahren die älteste Tanne der Republik. Seitdem der neue Rundwanderweg „Wäldersinn“ mit sieben Erlebnisstationen zwischen Rothaus und Grafenhausen ausgewiesen ist, lässt sich das Nadeldach, das das Naturdenkmal gemeinsam mit seinen Nachbarinnen bildet, aus der Horizontalen bewundern: Mehrere Holzliegen laden gemeinsam mit dem verlockenden Nadelduft zu einem wohlthuenden Bad inmitten der Holzriesen ein.

hochschwarzwald.de

Mit den Füßen fühlen: Barfußwandern in Todtnau

Das Gefühl von sanft piksenden Tannennadeln oder weichem Weidegras unter den Fußsohlen ist für viele nur eine Kindheitserinnerung. In den „Barfussing“-Seminaren von Markus Dutschke bietet sich die Gelegenheit, diese wieder aufleben zu lassen. Der Gästeführer zeigt, wie gesund und wohltuend es ist, den Boden unter den eigenen Füßen zu fühlen und sich bewusst auf die unterschiedlichen Empfindungen einzulassen. Das kostet erstmal etwas Überwindung, doch schon nach kurzer Zeit stören die kleinen Steinchen unter der Ferse gar nicht mehr so sehr. Stattdessen macht sich ein wohliges Gefühl breit: So geerdet war man schon lange nicht mehr unterwegs.

ummegumpe.de

Pressekontakt:

Dr. Martin Knauer

Pressesprecher

Tel.: 0711 / 238 58 – 50

m.knauer@tourismus-bw.de