



## Waldbaden im Bergwald, detektivische Waldführung und ein Baum als Leinwand Entspannen und Durchatmen im Allgäuer Bergwald in Pfronten

*München/Pfronten, 27. Juli 2021.* Der würzige Duft, das Schimmern der Sonne durch die Baumwipfel und die beruhigende Stille der Natur – all das zeichnet den Allgäuer Bergwald des anerkannten Luftkurortes Pfronten aus. Dank seines speziellen Mikroklimas, der unberührten und artenreichen Naturvielfalt sowie der Höhenlage und des damit verbundenen permanenten Luftaustausches bietet er die besten Voraussetzungen, um die heilende Kraft mit allen Sinnen zu erfahren. So gehen Urlauber bei zahlreichen Erlebnissen auf Tuchfühlung mit dem Naturraum Wald. Was es in Japan unter dem Namen Shinrin Yoku bereits auf Rezept gibt, erfahren Besucher seit diesem Sommer beim Waldbaden mit ausgebildeten Waldgesundheitstrainern. Kleine Entdecker begeben sich mit einer Erlebnispädagogin im Forst auf detektivische Naturführungen und beim Kreativworkshop BaumART kreieren Teilnehmer ihr individuelles Kunstwerk am Baumstamm.



Links: BaumART ©Atelier Farbkraft, Mitte: Waldbaden ©Pfronten Tourismus, Peter Heck, Rechts: Waldführung ©Pfronten Tourismus, Andi Mayr

### Offene Sinne statt Badebekleidung: Entschleunigen beim Waldbaden

Als einer der Pilotorte des Projekts „Potenzial des Waldes als ortsgebundenes Heilmittel“ des Bayerischen Wirtschaftsministeriums, des Bayerischen Heilbäderverbands (BHV) und der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München, geht Pfronten gemeinsam mit den örtlichen Gesundheitsanbietern neue Wege. So spüren Erholungssuchende beim Erlebnis Waldbaden die Kraft der Bäume. Gemeinsam mit ausgebildeten Waldgesundheitstrainern geht es für eine zweieinhalbstündige Session mit Achtsamkeits-,

Atem- und Entspannungsübungen in den Pfrontner Bergwald. Dabei spielt die Bereitschaft der Teilnehmer, sich bewusst mit allen Sinnen auf den Naturraum Wald einzulassen, eine maßgebliche Rolle. Von Riechen und Sehen über Hören bis hin zu Fühlen bei einer Baumumarmung ist alles erlaubt, was den Kontakt zum Wald herstellt und einen Energieaustausch ermöglicht, um den Alltagsstress weit hinter sich zu lassen.

### **Dem Wald auf der Spur: Naturdetektivische Waldführung für Kinder**

Beim dreistündigen Waldführungserlebnis verbringen kleine Detektive ab fünf Jahren und bis zum Grundschulalter einen spannenden und lehrreichen Nachmittag in der Natur. Zusammen mit einer Erlebnispädagogin und Wildkräuterführerin tauchen sie auf aktive und kreative Weise in die Welt des Waldes und seiner Bewohner ein. Ausgestattet mit Lupen werfen die Kleinen einen neugierigen Blick unter Laubblätter und beobachten Kleinstlebewesen, wie Ameisen, auf dem Waldboden. Beim gemeinsamen Spielen und Basteln mit Naturmaterialien lernen sie das Naturreich mit allen Sinnen besser kennen und verstehen.

### **Vom Baum zum Kunstwerk beim Kreativworkshop „BaumART“**

Beim „BaumART“-Workshop im Kurpark Pfronten nehmen Anfänger und fortgeschrittene Hobbykünstler an einem Malkurs der besonderen ART teil. Beim Malen auf einer Leinwand, die am Baum angebracht ist, lassen sich Teilnehmer von der Form des Baumes, seiner Borke und der Umgebung inspirieren. Das individuelle Gemälde nimmt dabei das Muster der Rinde an, welche sich unter der Leinwand abzeichnet. Unter professioneller Anleitung gestalten Teilnehmer im vierstündigen Kurs ihr einzigartiges Kunstwerk. Geschützt unter dem Blätterdach der Bäume genießen sie die Ruhe, die gesunde Luft und wohlthuende Atmosphäre und tanken dabei im direkten Kontakt mit dem Baum neue Energie. Am Ende des Kurses wird das Kunstwerk auf einem Keilrahmen, den die Teilnehmer zuvor mit fachmännischer Hilfe selbst bauen, aufgezogen und verewigt.

Alle Outdoor-Erlebnisangebote von Pfronten Tourismus finden Sie [hier](#). Weitere Informationen zum Thema Corona-Virus und Urlaub im Allgäu sind [hier](#) zu finden.

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter [piroth-kommunikation.com](http://piroth-kommunikation.com).

---

## Über Pfronten

Ideal am Fuße der Allgäuer und Tiroler Alpen gelegen, erstreckt sich Pfronten mit seinen 13 Ortsteilen über drei Höhenlagen und öffnet somit das Tor zu einer der schönsten und bedeutendsten Landschaften Europas. Umgeben von Burgen und Schlössern – darunter auch die bekannten Bauwerke Neuschwanstein und Linderhof – wirkt die Region mit ihren zahlreichen Seen, Flüssen, Wiesen und Wäldern, sowie Deutschlands höchstgelegene Burgruine Falkenstein selbst wie ein groß angelegter Schlosspark. Outdoor-Freunde und -Neulinge erkunden die umliegende Berg- und Talwelt auf verschiedenen Wander-, Rad- und Themenwegen: Sei es nun mit etwas Starthilfe durch die Breitenbergbahn, die auf den 1.838 Meter hohen Hausberg fährt, oder zu Fuß direkt auf die Gipfel der Region. Mit den zahlreichen Erlebnispaketen geht es in Pfronten gemeinsam mit ausgebildeten Tourguides sowohl im Sommer wie auch Winter raus in die Natur. Neben der spektakulären Kulisse erwartet Urlauber eine leckere, traditionelle Küche und ein authentisches Allgäuer Lebensgefühl. Kulturinteressierte erfahren auf der Ortswanderung „Pfronten früher und heute“, bei der jährlichen Pfrontener Viehscheid oder auf dem Trachtenmarkt alles über die Traditionen Pfrontens. Im sogenannten „Kreativstadel“ üben sie sich auch in alten Handwerkskünsten wie Filzen und Glasperlendreien. Übernachtet wird in exklusiven Hütten-Suiten, im selbstgebauten Iglu, direkt an der Felswand oder in urigen Gasthöfen. Die Pfronten Outdoor-App ist optimaler Wegbegleiter mit beweglicher Karte zur Offlinenutzung und einer Auswahl an den schönsten Berghütten, Sehenswürdigkeiten, Tourenvorschlägen sowie verschiedener Erlebnisangebote mit den Outdoor-Experten. [www.pfronten.de](http://www.pfronten.de)

---

## Kontakt

Pfronten Tourismus  
Julian Knacker  
Viistalstraße 2  
D-87459 Pfronten  
Tel. 0 83 63 / 698 - 39  
[julian.knacker@pfronten.de](mailto:julian.knacker@pfronten.de)

---

## Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH  
Katja Broschart  
Gotthardstraße 42  
D-80686 München  
Tel. +49-(0) 170 4543485  
[kb@piroth-kommunikation.com](mailto:kb@piroth-kommunikation.com)

---