

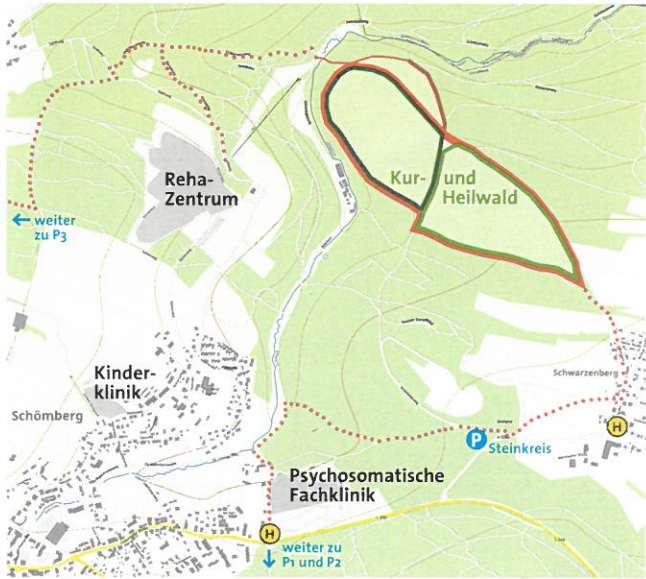


# Die Themenwege und Stationen\*

- Waldbaden**  
Erholung in der Natur, Auszeit vom Alltag, Zeit mit dir selbst. Eine Einführung in das japanische „Shinrin Yoku“ mit Übungen zur Anwendung.
- Auf gut Glück**  
Impulse und Gedanken zum Thema Glück, welche dich zum Nachdenken inspirieren.
- Pfad der inneren Stärke**  
Übungen und Impulse zu verschiedenen Themen, die dein geistiges Wohlbefinden stärken.
- Sinnes-Stationen**  
Innehalten und den Wald mit allen Sinnen erleben.
- Motorik-Parcours**  
Dient der Bewegungstherapie, um verschiedene motorische Fähigkeiten zu trainieren.
- Jägersteig**  
Durch den Anstieg auf diesem Pfad kannst du dein Herz-Kreislauf-System stärken.



\* Die Themenwege und Stationen sind aufgrund des Untergrundes und der Steigungen nicht barrierefrei. Personen mit eingeschränkter Bewegung wird empfohlen die Wege mit einer Begleitperson zu begehen.



- Legende**
- Portal
  - Eingangstafeln
  - Sitzbänke
  - Himmelsliegen
  - Hängematten
  - Waldbaden
  - Auf gut Glück
  - Pfad der inneren Stärke
  - Sinnes-Stationen
  - Motorik-Parcours
  - Jägersteig
  - Atemübungen

- Gesamter Rundweg ca. 3 km, 75 hm
- Rundweg Ost ca. 1,8 km, 35 hm
- Rundweg West ca. 1,5 km, 40 hm
- Jägersteig ca. 350 m, 30 hm
- Zuwege
- Parken
- Bushaltestelle



- Grundregeln**
- Wegegebot
  - Elektronische Kommunikations- Navigationsgeräte bitte aus- oder (Ausnahme: NOTRUF)
  - Leinengebot für Hunde
  - Reiten und Fahrradfahren verb
  - Rauchen und offenes Feuer vert

Vielen Dank für euer Verständnis  
Umgang mit unserer Natur!