

Heilwaldstationen zur meditativen Bewegungstherapie

Die Übungen an den folgenden Stationen zeichnen sich durch langsam und achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe aus, die eine geringe bis mittlere Anforderung an ihre körperliche Konstitution stellen.

Sensorikpfad

dient der arteriellen Durchblutung sowie der tastenden Wahrnehmung der unterschiedlichen Oberflächen mit den Füßen (nach Möglichkeit bitte barfuß gehen).

Motorisches Sitzen

kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur und fördert den Gleichgewichtssinn.

Heilwaldplatz der Ruhe und Stille

(„Anti-Lärmschutztherapie“ im Grünen)

fördert das ganzheitliche Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Hier wird die Waldatmosphäre bewusst benutzt, um sich in der ruhigen Umgebung zu entspannen (Meditation, Atem- und Balanceübungen).

Während des Spazierganges durch den Wald sorgen Informationstafeln zur Waldgeschichte und zur Orts- historie für eine interessante Abwechslung.

Abkopplung vom Datenstrom – unser Wald als handyfreie Zone

Laden Sie sich einfach Vorab unsere Wald-App herunter und forschen Sie in Ruhe, was Sie dort alles erwartet.

www.kur-und-heilwald.de/app/

Die Web-App ist immer verfügbar, auch ohne Internet-Verbindung. Sie verfolgt ein striktes Navigationskonzept, immer korrespondierend zu den Dingen, die im Kur- und Heilwald ausgewiesen werden.

Sie kann direkt von der Homepage und ohne App-Store oder Google Play heruntergeladen werden.



Kur- und Heilwald

Gothener Landweg 1
17424 Seebad Heringsdorf



Impressum

Eigenbetrieb Kaiserbäder Insel Usedom
Waldstraße 1 | 17429 Seebad Bansin

Tel. 038378 24420

info@kaiserbaeder-auf-usedom.de
kaiserbaeder-auf-usedom.de

Fotos: Henry Böhm

**TESTEN SIE UNSERE NATÜRLICHE THERAPIE
UNTER ÄSTEN, LAUB UND AUF DEN
WALDWEGEN – EINE MEDIZIN GANZ OHNE
NEGATIVE NEBENWIRKUNGEN.**



EUROPAS 1. KUR- UND HEILWALD

IN SEEBAD HERINGSDORF



KUR- UND HEILWALD

kaiserbaeder-auf-usedom.de



WIE EIN WALD THERAPIEREN KANN

An die 150 Jahre sind die „grünen“ Ärzte im Heringsdorfer Wald. Sie sind hochgewachsen, unendlich geduldig und für alle jederzeit greifbar. So kann man hier unter Buchen und Ästen meditieren, an Trainingsgeräten seine körperliche Fitness testen oder auf den Waldwegen mit unterschiedlich ausgewiesenen Schwierigkeitsgraden seine Gesundheit stärken und den Alltagsstress abbauen.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien zur Waldtherapie wurde festgestellt,

- dass nach einem längeren Aufenthalt im Wald nachweislich die Zahl bestimmter Abwehrzellen (den natürlichen Killerzellen) steigt, eine Waldwanderung Blutdruck und Puls senkt.
- wer sich im Wald aufhält, leidet seltener an Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes und besondere Lichtübungen wirken auf die Stabilisierung des Nervensystems (Hilfe bei Demenzerkrankungen).
- bei einem Waldaufenthalt schlägt das Herz deutlich ruhiger, der Blutdruck ist niedriger und der Körper produziert weniger Stresshormone.
- wer sich im Wald aufhält, scheint weniger krebsanfällig zu sein (Studie Japan).
- dass das Waldklima in Kombination mit dem Seeklima besonders gut geeignet ist für Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen (Studie Rehaklinik Heringsdorf).

Die Wege durch den Kur- und Heilwald führen durch unterschiedliches Terrain mit integrierten Heilwaldstationen und stellen dabei verschieden hohe Anforderungen an Ihre Mobilität, Fitness und allgemeine Gesundheit. Auf dem ausgewiesenen Wegenetz treffen Sie auf Gesundheitsplätze, die zu gezielter Bewegung animieren oder Übungen zur Erfahrung von Ruhe und Stille vermitteln.



LEGENDE

- Kurwaldweg
- Heilwaldweg
- Infopunkt
- Bahnstrecke

WEGEMARKIERUNGEN

- kurze Strecke 1110 m
- mittlere Strecke 1800 m
- lange Strecke 2460 m

WEGESTEIGUNGEN (siehe Wald-App)

- Wegsteigung 0 - 2,9 %
geringe Anforderung
- Wegsteigung 3 - 5,9 %
mittlere Anforderung
- Wegsteigung 6 - 10 %
anspruchsvoll
- Wegsteigung >10 %
sehr anspruchsvoll

Achtung:

Personen mit eingeschränkter Bewegung wird empfohlen, bei anspruchsvollen Wegesteigungen diese mit einer Begleitperson zu begehen. Beachten Sie bitte die Ausführungsbestimmungen zum Verhalten im Wald lt. Landeswaldgesetz von Mecklenburg-Vorpommern.

Die Therapietafeln an den Heilwaldplätzen geben Auskunft über die speziellen 4 Indikationen des Heringsdorfer Kur- und Heilwaldes mit den Trainingseinheiten/Wirkungskreis:

- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Orthopädische Erkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen

Sowohl für die Kur- und Heilwaldwege als auch für die Therapiegeräte gelten 3 verschiedene Schwierigkeitsgrade:

- Leicht (blau)
- Mittel (gelb)
- Schwer (rot)

Motorikpfad unter Buchen

Die Übungen an diesen Stationen stellen durch den schnellen Ablauf der Bewegungsmuster relativ hohe Anforderungen an die körperliche Kondition und Konzentration.

Die Baumstammhüpfstrecke

- kräftigt die stabilisierende Muskulatur, trainiert den Gleichgewichtssinn und die Sprungkraft.

100 Fußstapfen

- dient der Konzentrations- und Koordinations-schulung, fördert das harmonische Zusammenspiel der Muskelgruppen.

Der Kletterparcours

- verbessert die Arm- und Bein- und Beinkoordination und kräftigt die Arm- und Beinmuskulatur.