



RUNDWEGE – WALDBADEN

■ **Basisweg Baasee-Runde**
 Streckenlänge: 10,6 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 201/201 Meter
 Gehzeit: ca. 4 Stunden

■ **Basisweg „Atem schöpfen“**
 Streckenlänge: 7,5 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 133/134 Meter
 Gehzeit: ca. 3 Stunden

1 Waldfrieden und Kapelle
 Streckenlänge: 2,7 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 84/84 Meter
 Gehzeit: ca. 1 Stunde

5 Zwischen Berg, tiefem Tal und Baasee
 Streckenlänge: 7,75 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 187/188 Meter
 Gehzeit: ca. 3,5 Stunden

2 Märchenwald
 Streckenlänge: 4,1 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 51/51 Meter
 Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

6 Vogelsang und Steinkehle
 Streckenlänge: 2,6 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 58/60 Meter
 Gehzeit: ca. 1 Stunde

3 Weißer Stubben
 Streckenlänge: 4,5 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 66/68 Meter
 Gehzeit: ca. 1 3/4 Stunde

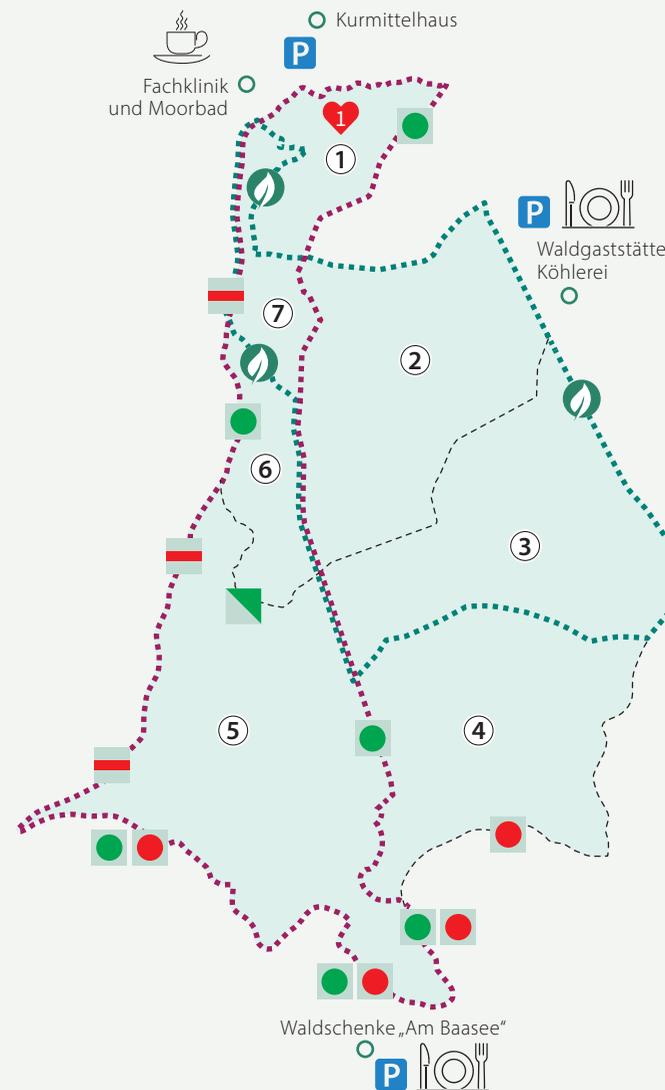
7 Zum großen Stein
 Streckenlänge: 2,8 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 80/77 Meter
 Gehzeit: ca. 1 1/4 Stunde

4 Lebensbäume
 Streckenlänge: 4,3 Kilometer
 Auf-/Abstiege: 98/98 Meter
 Gehzeit: ca. 1 3/4 Stunde

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wer im Wald badet, tut viel für seine Gesundheit:

- Senkung des Blutdrucks
- Reduzierung von Stress
- Abbau von Reizbarkeit und Müdigkeit
- Vorbeugende Wirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gegen Krebserkrankungen
- Erhöhung der Tatkraft
- Positive Wirkung auf das Immunsystem
- Verbesserung des Blutzuckerspiegels
- Steigerung des Wohlbefindens
- Anhebung des Energielevels



- ♥ Kurterrainweg 1
- Siebenhügelweg / Baasee-Rundweg
- Oderlandweg
- Brunnentalweg
- ▲ Weißer-Stubben-Weg
- 🌿 Gesundheitsweg „Atem Schöpfen“

AUF DEN WEGEN VON UND ZUM BAASEE

Der Waldbaden-Basisweg führt vom Moorbad zum Baasee (Siebenhügelweg) und zurück (Brunnentalweg) und ist mit einem grünen Punkt gekennzeichnet.

Zwischen Brunnental, Siebenhügelweg und der alten Sonnenburger Straße existiert der Gesundheitsweg „Atem schöpfen“, der das Thema Waldbaden seit 2018 bereits erfolgreich aufgreift.

Aber der Wanderer kann - durch die bereits vorhandenen Markierungen – auf vielfältigen Wegen im Bad Freienwalder Wald unterwegs sein: Insgesamt sieben kürzere oder längere, sehr unterschiedliche Wege eröffnen sich und zeigen, dass hier keinesfalls nur die märkische Kiefer wächst: Von Eichen und Buchen, über Tannen, Douglasien und auch Lebensbäumen reicht die Waldvielfalt.

Auch eine komplette, große Rundtour ist natürlich möglich. Hier sind ca. 15 Kilometer und vier Stunden zu veranschlagen.

Auf den Wegen von und zum Baasee, so vor allem auch auf dem Gesundheitsweg "Atem schöpfen", kann man tief in den Wald eintauchen, also im besten Wortsinne Waldbaden.



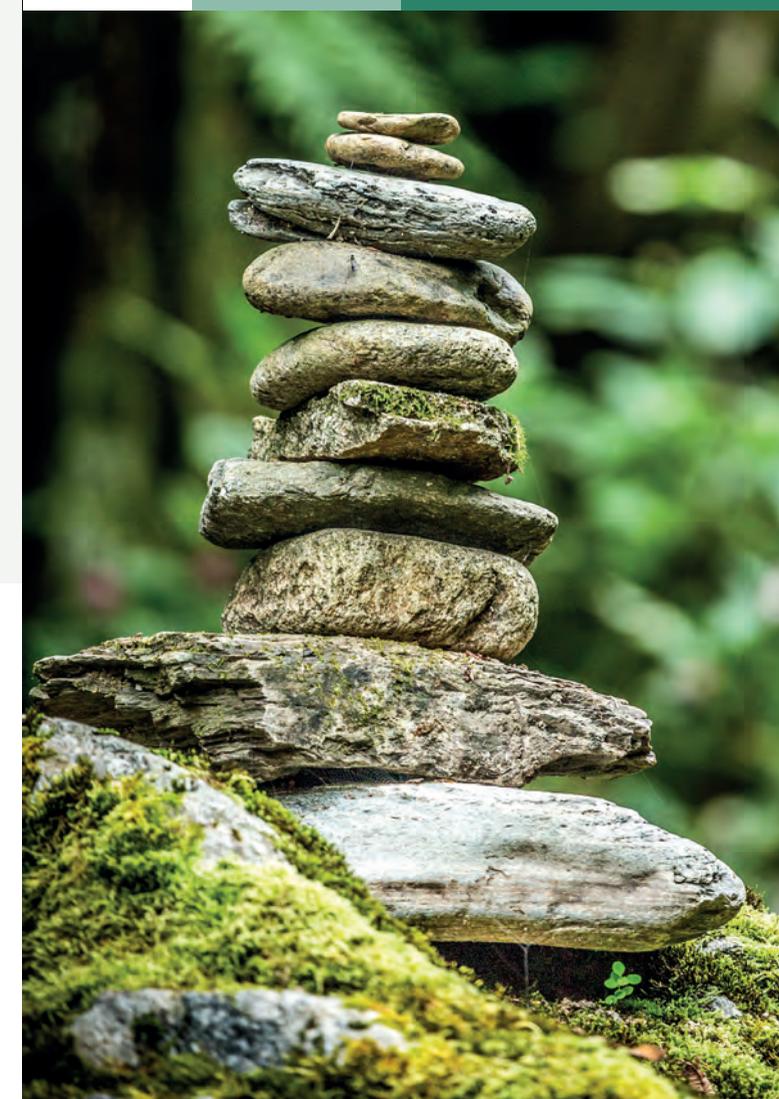
TOURIST-INFORMATION
 Bad Freienwalde Tourismus GmbH
 Uchtenhagenstraße 3
 16259 Bad Freienwalde (Oder)
 Telefon: 03344 150890
 Fax: 03344 150892
 info@bad-freienwalde.de
 www.bad-freienwalde.de
Instagram: /bad_freienwalde
Facebook: Tourist-Information
 Bad Freienwalde/rausinsgruene.

ÖFFNUNGSZEITEN:
 Dienstag – Samstag geöffnet
 Di. und Do. 10-18 Uhr
 Mi. und Fr. 10-16 Uhr
 Sa. 10-14 Uhr
 An Feiertagen von 10-14 Uhr
 Am 25.12./26.12./01.01.
 geschlossen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BAD FREIENWALDE

ATEM SCHÖPFEN WALDBADEN



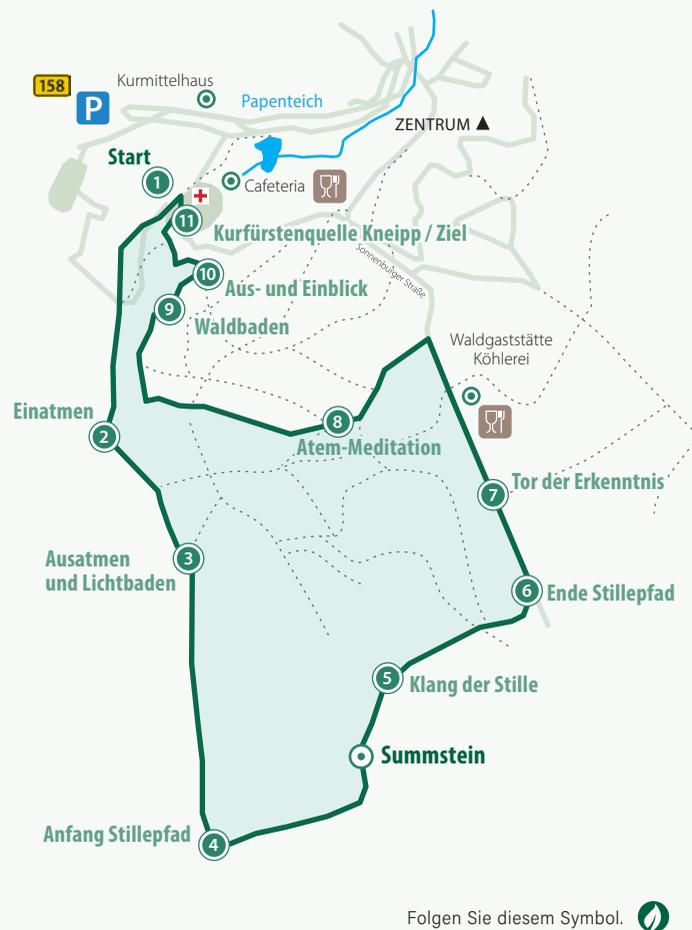
UND JE FREIER
 MAN ATMET, JE MEHR
 LEBT MAN.

THEODOR FONTANE



GESUNDHEITSWEG – ATEM SCHÖPFEN

SINNE WAHRNEHMEN



Auf gut 7,5 Kilometern und für rund drei Stunden dürfen Sie sich Zeit nehmen – Zeit für sich! Verschiedene Stationen sollen Ihnen helfen, Energie zu tanken, Dinge anders zu sehen und wahrzunehmen. Um zur Ruhe zu kommen - eben Atem zu schöpfen. Am Ende der Wanderung erwartet sie eine Kneipp-Strecke, in der sie ihren Kreislauf anregen können. Der Weg ist als Rundweg angelegt. Start und Ziel sind an der Kurfürstenquelle.



Tipp: Zur Ruhe kommen können Sie auch mit einem Moorbade

Erhältlich bei uns in der Tourist-Information und online unter shop.moorkurstadt.de



TRIMM-DICH STATIONEN AN DER STRECKE



WAS IST WALDBADEN?

Der Begriff "Shirin Yoku" kommt aus dem japanischen und bedeutet "Baden im Wald". Hierbei ist jedoch nicht das Abtauchen in einem Waldsee gemeint, sondern das Baden in der Atmosphäre des Waldes.

Beim Waldbaden werden Terpene, jene ätherischen Öle, die im Wald über Sträucher sowie die Rinde und Blätter der Bäume ausgedünstet werden, über die Atemwege und die Haut aufgenommen und gelangen so in den Blutkreislauf. Diese Botenstoffe führen zu einer Beruhigung des vegetativen Nervensystems, das u. a. Stress und Ängste steuert. Gerade bei depressiven Gedanken oder Schlafstörungen kann das Waldbaden eine echte Unterstützung auf dem Weg zu Stressabbau und Angstreduzierung sein.

Um Waldbaden zu können, wird keinerlei Ausrüstung vorausgesetzt. Benötigt wird lediglich der Wald, etwas Zeit für sich selbst und die Bereitschaft, sich mit allen Sinnen auf das Abenteuer einzulassen.

Hierbei gibt es keine festgeschriebenen Regeln und auch kein vorgegebenes Tempo. Wichtig ist lediglich, dass man die Zeit im Wald achtsam verbringt und die Umgebung mit möglichst vielen Sinnen wahrnimmt.

So kann man beim Baden im Wald in die Stille der Natur eintauchen, den Kopf ausschalten und zur Ruhe kommen. Gerade in turbulenten Zeiten ist es wichtig, sich Auszeiten zu gönnen. Dadurch lernt man, sich selbst wieder besser zu spüren und das eigene Energielevel zu erhöhen. Durch den Wald und die beruhigend wirkende Farbe Grün werden Ängste reduziert, die Stimmung hellt sich auf und auch die Schlafqualität nimmt zu.

Als kleines Fazit

Ob beim Spaziergang, beim Waldbaden auf unserem Atem-Schöpfen-Weg, beim Erkunden unserer Wanderwege oder beim Sport: Zahlreiche Studien belegen, dass ein Aufenthalt im Wald die Psyche und das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen, beispielsweise durch die Senkung des Blutdrucks und die Stärkung des Immunsystems.

Der Wald ist also ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Deshalb sind regelmäßige Waldspaziergänge sehr zu empfehlen. Bad Freienwalde lädt, wie der Stadtname bereits vermuten lässt, genau dazu ein.



„Die „Baumumarmung“ ist ein Erlebnis für den menschlichen Tastsinn und ganz essenzieller Teil des Waldbades. Er kann Energien und wohltuende Wirkungen von Bäumen erhalten und uns aktiver, entspannter und gesünder machen.“
Dr. Qing Li, „Vater der Waldmedizin“



ANREISEMÖGLICHKEITEN

Eine Anreise ist sowohl mit dem ÖPNV (aus Richtung Berlin/Frankfurt/Oder) als auch mit dem eignen Pkw möglich (B 158 aus Berlin/Angermünde oder B 167 aus Eberswalde/Frankfurt/Oder). Durch die Einstiege, auch mit Parkmöglichkeit, lassen sich die Waldbaden-Wege gut erschließen.

Einstiege: Moorbade (Sportplatz), Köhlerei, Aussichtsturm und Baasee; **Einstiege mit längerer Wegstrecke:** Parkplatz am Bahnhof, Parkplatz am Torn, Parkplatz Waldstadt (Schanze), Bahnhof Altranft.

Zudem gibt es mit der Köhlerei, der Waldschänke am Baasee, der Cafeteria des Moorbades und der Blauen Zwiebel gute Möglichkeiten, einzukehren.

