

# Atem schöpfen



Herzlich willkommen auf dem Bad Freienwalder **Gesundheitsweg „Atem schöpfen“**.  
Auf gut fünf Kilometern und für rund zwei Stunden dürfen Sie sich Zeit nehmen – Zeit für sich!

Kurmittelhaus



Papenteich



Cafeteria

Start

1

Kurfürstenquelle  
Kneipp / Ziel

11

Aus- & Einblick

10

Waldbaden

9

2

Einatmen

Wirbelsäulen-  
Meditation

8

Ausatmen  
& Lichtbaden

3

Tor der  
Erkenntnis

7

Ende  
Stillepfad

6

Klang der  
Stille

5

Summstein

4

Anfang  
Stillepfad



Köhlerei



Folgen Sie  
diesem Symbol.



**1 bis 11 = 5,7 Kilometer**  
(114 m Aufstieg, 114 m Abstieg)

GESUNDHEITSWEG

# Atem schöpfen



Herzlich willkommen auf dem Bad Freienwalder **Gesundheitsweg „Atem schöpfen“**.

Durch ein wunderschönes Landschaftsschutzgebiet dürfen Sie sich für rund zwei Stunden Zeit nehmen – Zeit für sich!

Diese zwei Stunden sind übrigens schon jene Zeitspanne, die bei einem Waldaufenthalt („Waldbaden“) zu messbaren Effekten für Ihre Gesundheit führt! Verschiedene Angebote sollen Ihnen helfen, Energie zu tanken, Dinge anders zu sehen und wahrzunehmen. Um zur Ruhe zu kommen, um mal richtig Atem zu schöpfen.



Nachdem Sie sich an den Trimm-Dich-Geräten eingeschwungen haben, folgen Sie auf Ihrem Weg dem Symbol. Der gut fünf Kilometer lange Weg ist als Rundweg angelegt und endet neben der Kurfürstenquelle und der Kneipp-Strecke.

---

**Und je freier man atmet, je mehr lebt man.**

*(Theodor Fontane)*



**Bad Freienwalde Tourismus GmbH**

Tourist-Information · Uchtenhagenstraße 3 · 16259 Bad Freienwalde (Oder)

Telefon 03344 150890 · Telefax 03344 150892

info@bad-freienwalde.de · www.bad-freienwalde.de

Wir haben für Sie geöffnet:

1. April - 31. Oktober: Mo - Fr: 9 - 18 Uhr; Sa/So/feiertags: 10 - 15 Uhr

1. November - 31. März: Mo - Fr: 10 - 16 Uhr; Sa/So/feiertags: 10 - 14 Uhr