

# Projektentwicklung Waldluftbaden

THEMENBEREICH | INNOVATION

UNTERGLIEDERUNG | TOURISMUS

PROJEKTREGION | OBERÖSTERREICH

LE-PERIODE | LE 14–20

PROJEKTLAUFZEIT | 2015-2018

MASSNAHME | ZUSAMMENARBEIT

TEILMASSNAHME | 16.2 FÖRDERUNG FÜR PILOTPROJEKTE UND FÜR DIE ENTWICKLUNG NEUER ERZEUGNISSE, VERFAHREN, PROZESSE UND TECHNOLOGIEN

VORHABENSART | 16.02.2. A) UNTERSTÜTZUNG BEI DER ENTWICKLUNG VON INNOVATIVEN PILOTPROJEKTEN IM TOURISMUS - BMWFW

PROJEKTTRÄGER | TOURISMUSVERBAND MÜHLVIERTLER ALM FREISTADT

## KURZBESCHREIBUNG

1) FORSCHUNG: „Mühlviertler Waldluftbaden“ basiert auf einer in Europa einzigartigen medizinischen Studie über die gesundheitlichen Wirkungen von Waldluftbaden sowie auf geomantischer Studienarbeit zur Darstellung des Heilsamen am Mühlviertler Wald in den Gemeinden.

2) PRODUKTENTWICKLUNG: Gemeinsam mit Tourismus-Expertinnen und -Experten der Fachhochschule Salzburg haben unterschiedlichste Interessenten aus unserer Region das Thema „Mühlviertler Waldluftbaden“ touristisch entwickelt und drei spezifische Themenfelder erarbeitet, zu denen es maßgeschneiderte Packages geben wird.

3) AUSBILDUNG: Damit diese umfangreichen Grundlagen auch Weg und Wirkung beim Gast finden, wurde gemeinsam mit dem Ländlichen Fortbildungsinstitut Oberösterreich (LFI) unter der Ägide von DI Maria Wiener ein Ausbildungsprogramm auf zwei Stufen erarbeitet.

## AUSGANGSSITUATION

Mühlviertler Waldluftbaden verbindet Natur und Tradition, Gesundheit und Achtsamkeit. Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes bedeutet Ruhe und Klarheit spüren, Abwehrkräfte stärken, Kreislauf und Nerven entlasten, Orte der Kraft erleben, frische Energie aufnehmen oder bis ins Innerste entschleunigen. Mit ausgebildeten Begleiterinnen und Begleitern stehen drei Angebote zur Auswahl: „Gedankenlos spüren“, „Körper und Geist stärken“, „Bei dir selbst sein“.

## ZIELE UND ZIELGRUPPEN

Durch die medizinische Feldstudie von Dr. Martin Spinka wurde festgestellt, dass Waldluftbaden die Gesundheit fördert, indem es die Erholungsfähigkeit des menschlichen Organismus stärkt.

Waldluftbaden stellt eine Lebensstilveränderung dar, die vergleichsweise leicht umzusetzen und kostengünstig ist. Es wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Waldluftbaden fördert die Vitalität – Menschen die sich regelmäßig im Wald aufhalten, fühlen sich weniger erschöpft und

das "Bremsen" im Alltag funktioniert besser.

Waldluftbaden fördert folgende Dinge:

- Waldluftbaden regelt die Verdauung.
- Waldluftbaden bringt einen guten Schlaf.
- Waldluftbaden fördert die allgemeine Widerstandskraft.
- Waldluftbaden verhindert Infekte und baut Stress ab.
- Der Wald vitalisiert, indem er das Aktionspotential des Herzens verbessert.

## PROJEKTUMSETZUNG UND MASSNAHMEN

**Untersuchung der energetischen Einflüsse von Kraft- und Energieplätzen in Gemeinden des Mühlviertler Kernlands:** Die Geomantie gibt Hinweise, wie Menschen dem Heilraum Wald begegnen und einen schöpferischen Umgang mit Plätzen der Kraft entwickeln können. Damit diese Qualitäten in das touristische Angebot einfließen können, haben die Geomanten Günter Kantilli und Mag. Wolfgang Strasser ein umfangreiches Konzept erstellt.

### Der Wald als Medium für sanften Gesundheitstourismus

Damit sich ein Gast in der Region wohl fühlt, muss er sich willkommen fühlen. Die Gastgeberinnen und Gastgeber und Bewohnerinnen und Bewohner, ihre Mentalität und Gastfreundschaft, spielen daher eine wesentliche Rolle im Konzept „Waldluftbaden“. Aber auch eine intakte Umwelt wird gewünscht, was wiederum zum Aspekt der Nachhaltigkeit und Biodiversität führt. Der Gast kommt in die Region und möchte etwas erleben, was er im Anschluss zu Hause erzählen kann. Unter Erlebnis wird Wald- und Naturerlebnis, aber auch die Teilhabe an Brauchtum oder der Genuss von heimischen Produkten verstanden.

### Ausbildungslehrgänge zum Thema Waldluftbaden

Für die Umsetzung dieses innovativen touristischen Projektes, wie es „Mühlviertler Waldluftbaden“ darstellt, bedarf es qualifizierter Personen in der Region. Dies wird durch eine gezielte Schulung der Gastgeberinnen und Gastgeber, touristischen Anbieterinnen und Anbieter und Naturvermittlerinnen und -vermittler erreicht.

Ein zweistufiges Qualifizierungssystem wurde entwickelt:

#### **Stufe 1: „Waldluftbadebotschafterin/Waldluftbadebotschafter“ (= Gastgeberin- und Gastgeberrolle)**

Die Teilnehmenden lernen Inhalte und Möglichkeiten des Projektes „Waldluftbaden im Mühlviertel“ kennen. Ziel ist eine Vernetzung der regionalen Akteurinnen und Akteure, damit sie die dahinterliegenden Ideen und Informationen über die in der Region initiierten „Waldluftbade“-Angebote an ihre Gäste weitergeben können.

#### **Stufe 2: „Waldluftbademeisterin/Waldluftbademeister“ (= Gästebegleitung)**

Teilnehmende dieser Veranstaltung möchten selbst „Waldluftbade“-Angebote entwickeln und anbieten. Mögliche „Waldluftbade“-Angebote können sein: Durchführung von Touren, Führungen, Veranstaltungen, Workshops mit dem Fokus auf Begleitung der Gäste bei Eigenerfahrung.

## ERGEBNISSE UND WIRKUNGEN

### Nutzen für Teilnehmende und Region

Teilnehmende wurden befähigt, eigene betriebliche oder außerbetriebliche Konzepte zu entwickeln und Veranstaltungen, Workshops durchzuführen und neue Kundinnen und Kunden zu lukrieren. Auch die persönliche Weiterentwicklung der Teilnehmenden wurde unterstützt (Stärkung der Sozialkompetenz, neue Lebensorientierung bis hin zu neuen beruflichen Chancen).

### Nutzen für die Region

„Waldluftbaden“ ist ein buchbares touristisches Produkt. Daher wurden bestehende touristische Einrichtungen der Region sehr stark in das neue Angebot miteinbezogen. So wurde die gesamte zur Verfügung stehende Infrastruktur an Wander-, Rad- und Reitwegen genutzt und mit Neuanlegungen sehr restriktiv umgegangen. Für die Museen besteht mit diesem Angebot die Chance auf Zusatzverkauf und Angebot von Zusatzleistungen in Form von Rundgängen, Vorträgen oder Produktlinien. Schließlich stärkt Waldluftbaden auch die regionale Identität der ansässigen Bevölkerung.

### Buchbare Packages

Zur Auswahl stehen unterschiedliche Packages zu den drei Themenbereichen „Gedankenlos spüren“, „Körper und Geist stärken“, „Bei dir selbst sein“. Regionale Beherbergerinnen und Beherberger unterschiedlicher Größe engagieren sich dabei als Gastgeberinnen und Gastgeber und bieten umfassende Programme, Informations- und Vermittlungsleistungen.



Rudolf Gossenreiter



Rudolf Gossenreiter



Erwin Pramhofer



TVB Freistadt

### LINKS

[Mühlviertler Waldluftbaden](https://www.waldluftbaden.at) (<https://www.waldluftbaden.at>)