

Endlich: WaldResort am Nationalpark Hainich darf wieder für Urlauber öffnen

Ankommen – Runterkommen, wo geht das besser als direkt im Nationalpark Hainich. Ab dem 15. Mai können Urlauber wieder die Ruhe und Natur genießen in den Ferienhäusern des WaldResorts.

Endlich ist die Zwangspause vorbei. Ab dem 15. Mai 2020 darf das WaldResort am Nationalpark Hainich seine 26 Ferienhäuser wieder an Urlauber vermieten. Das WaldResort öffnete 2017 seine Türen und ist Deutschlands erstes Regenerations-Resort nach Vorbild des japanischen Shinrin-Yoku.

„Wir freuen uns sehr auf unsere Gäste und können guten Gewissens sagen – die Einhaltung der Corona-Vorgaben ist auf unserer weitläufigen Anlage in Mitten der Natur kein Problem“, so Resortmanagerin Cornelia Faske. Gemeinsam mit der DEHOGA hat das WaldResort am Nationalpark Hainich ein umfangreiches Konzept erarbeitet, dass Gästen und Mitarbeitern bestmöglichen Schutz ermöglicht. Unter anderem erfolgt der Bezug der Ferienhäuser komplett kontaktlos.

Die komfortablen 4-Sterne Ferienhäuser befinden sich direkt am „Tor zum Hainich“ und bieten den optimalen Ausgangspunkt für Wanderungen durch den Nationalpark. Nicht nur im Frühjahr hat das UNESCO-Weltnaturerbe viel zu bieten. Wenn der Bärlauch-Duft im Buchenwald langsam weniger wird, warten zahlreiche Orchideen-Arten darauf entdeckt zu werden. Verschiedenste Wanderwege bieten Abwechslung für Groß und Klein. „Und wer die einzigartige Atmosphäre des Hainich besonders intensiv erleben möchte, kann mit unseren Guides ein Waldbad nach der Hainich Shinrin-Yoku-Methode® buchen oder eine Kräuterwanderung“, sagt Cornelia Faske.

Wie der Wald Stress lindert und das Immunsystem stärkt

Immer mehr Studien belegen die positiven Effekte des Waldes auf den Körper. Federführend in der Forschung ist Japan. Prof. Dr. Qing Li führt seit den 1980er Jahren umfangreiche Studien zu den Auswirkungen der Waldatmosphäre auf die Psyche und den Körper durch. „Shinrin-Yoku wirkt sich beispielsweise positiv auf die Menge der Stresshormone und die weißen Blutkörperchen im Körper aus“, sagt WaldResort-Gründer Jürgen Dawo, der selbst 2019 ein Buch mit dem Titel „Waldbaden – Zurück zur Natur“ auf der Leipziger Buchmesse vorstellte.

Biologen, wie Clemens G. Arvey, weisen nach, dass die Terpene in der Wald-Luft einen wesentlichen Anteil an den positiven Effekten eines Waldbades haben. Terpene sind Botenstoffe, die die Pflanzen zur Kommunikation nutzen. Diese aktivieren beim Einatmen die natürlichen Killerzellen im Körper. Darüber hinaus sorgt das Grün der Pflanzen und die Geräuschkulisse in der Natur dafür, dass der sogenannte Parasympathikus aktiviert wird, der dem Gehirn signalisiert, dass es Zeit für Entspannung statt Anspannung ist.

Beim Shinrin-Yoku, also dem Bad in der Waldatmosphäre, geht es nicht darum lange Wanderstrecken zurück zu legen. Der achtsame und bewusste Aufenthalt in der Natur steht im Zentrum dieser Methode. „Es geht darum die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Langsames Gehen, genaues Hinsehen, fühlen, riechen, schmecken – alles ist bei einem Waldbad nicht nur erlaubt, sondern erwünscht“, so Jürgen Dawo.

Weitere Informationen zum WaldResort am Nationalpark Hainich und zu den aktuellen Urlaubsangeboten finden Sie auf: www.ferienhaushainich.de

Über das WaldResort

Das WaldResort am Nationalpark ist mehr als eine Ferienanlage. Direkt im UNESCO-Weltnaturerbe gelegen, ist es ein ganz besonderer Urlaubs- und Tagungsort für Naturliebhaber und solche, die es werden wollen. Das WaldResort am Nationalpark Hainich bietet Ihnen 26 moderne Ferienhäuser direkt am „Tor zum Hainich“ und dem sagenumwogenen Wanderweg „Feensteig“. Beim Bau dieser Ferienanlage ist höchstens Wert auf eine naturnahe Bauweise und die Rücksicht auf die umgebende Natur gelegt worden. Die Ruhe und die einzigartige Atmosphäre des Nationalpark Hainich ist nicht nur für unsere Urlaubsgäste inspirierend. Unsere modernen Seminarräume mitten in der Natur bieten das optimale Umfeld, für fokussiertes und entspanntes Arbeiten. Das WaldResort am Nationalpark Hainich ist Deutschlands erste Ferienanlage, das vom japanischen Shinrin-Yoku – auch bekannt als „Waldbaden“ – inspiriert ist. Dr. Wald hilft! Aus diesem Grund hat WaldResort-Gründer Jürgen Dawo die Hainich Shinrin-Yoku-Methode entwickelt. Gemeinsam mit unseren zertifizierten Guides für Naturerleben und Waldbaden können Sie den einzigartigen Buchenwald mit allen Sinnen erleben. Tauchen Sie ein in die Waldatmosphäre, vergessen Sie den Alltagsstress.

Kontakt:

Abprache zu Terminen vor Ort oder Rückfragen zum Resort: **Cornelia Faske, Resortmanagerin**, WaldResort am Nationalpark Hainich GmbH, Hainichstraße 5-11 99947 Weberstedt

Telefon: [036022 / 18 81 0](tel:03602218810) Mail: info@waldresort-hainich.de Web: www.ferienhaushainich.de

Willkommen in der
Welterberegion
Wartburg-Hainich

- Ferien machen
- Waldbaden
- ungestört Tagen



www.WaldResort-Hainich.de

