

# FORUM

DIE LOKALE WOCHENZEITUNG FÜR DEN MÜNCHNER NORDEN

AUFLAGE: 27.910 EXEMPLARE

Münchener Straße 7 | 85354 Freising | Tel. 08161-9 70 70 | [info@anzeigen-forum.de](mailto:info@anzeigen-forum.de)  
[redaktion@anzeigen-forum.de](mailto:redaktion@anzeigen-forum.de) | [www.meine-anzeigenzeitung.de](http://www.meine-anzeigenzeitung.de)

**GESUNDHEITSMESSE „BLEIB FIT“**

## Waldbaden im Trend



**Mit Blättern rascheln, sie in die Luft werfen und zu Boden segeln lassen. Das kann unheimlich entspannend sein. Noch dazu wenn man den Zauber des Waldes wie Claudia Müller zu deuten weiß. Foto: Müller**

**MÜNCHEN-NORD (fa)** · Claudia Müller weiß, wie man dem Alltag entkommt, wie man einmal richtig ausspannen und Energien tanken kann. Das Zauberwort lautet „Entschleunigung“. Zur Anwendung kommt ihr ganz auf die Heilkräfte der Natur abgestimmtes Programm beim „Waldbaden“, einer Methode, die der japanischen Tradition entstammt,

aber auch bei uns zunehmend Anhänger findet. Gerade bei Großstädtern und Menschen aus Ballungsräumen. Müller hat sich eigens ein Stück Wald in Hohenkammer gepachtet. Dort geben sich Gruppen von Privatleuten und Firmenangehörigen ein Stell-Dich-Ein, um ein Gefühl für die Atmosphäre im Wald zu bekommen. Der kann viel be-

wirken. Ob es das Nachfedern des Bodens oder nur barfuß auf einem vermoosten Baumstumpf stehen ist. Das gibt einem was. Müller und ihr „Waldbaden“ sind auch bei der Gesundheitsmesse „bleib fit“ in Freising am 21. und 22. März jeweils von 10 bis 18 Uhr in der Luitpoldhalle vertreten. Mehr dazu am Stand oder unter: [www.waldbaden-bayern.com](http://www.waldbaden-bayern.com).