

Mit der Kraft des Waldes

Der Wald tut uns gut, so viel steht fest. Er wird erfreulicherweise immer öfter als Ort zur Förderung der eigenen Gesundheit wahrgenommen und genutzt. Geras liegt hier ganz am Puls der Zeit und möchte sich als Ort für Gesundheitsförderung im Wald etablieren. Gemeinsam mit Green Care WALD entsteht eine gesundheitstouristische Angebotspalette. Geras im Bezirk Horn ist landschaftlich geprägt durch das Stift Geras, das mitten im Ort und gleichzeitig mitten in der Natur eine reiche kulturelle Geschichte verkörpert. Aber auch die Natur um das Stift ist reich – Teiche und Waldflächen laden zum Verweilen und Durchatmen ein. Kein Wunder, dass Gesundheitsförderung in Form von Fasten-

kursen an diesem Ort bereits angeboten werden. Denn selbst der Müßiggang will gelernt sein. Sich eine Auszeit von Hektik und Stress nehmen, in die faszinierende Welt der Bäume eintauchen, Innehalten und im Wald Kraft und Energie tanken. Das Stift Geras, Fastenleiter Alexander Graffi und Förster Wolfgang Riemer wollen künftig die heilsame Wirkung des Waldes bei Waldspaziergängen den Erholungsuchenden näher bringen. Das Waldviertel mit seinen weitläufigen Wäldern bietet hier das ideale Umfeld, um sich auf natürliche Weise zu entspannen. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes wird in Geras wissenschaftlich untersucht und bildet die Grundlage für Gesundheitsprävention im Wald.



Fotos: Wolfgang Riemer (2)

