

## Pressemitteilung | Green Exercise, Wald:Brunch, Wald:Klassik und Waldbaden: Gesunde, genussvolle und kulturelle Angebote von Bad Hofgastein

30. Juni 2026

In Bad Hofgastein gibt es Waldbaden mit ganz besonderen Akzenten. Das bewusste Naturerlebnis wird mit verschiedenen Angeboten kombiniert: Sei es bei Green Exercise, dem 7-Gänge-Menü beim Wald:Brunch oder bei der Wald:Klassik mit der Philharmonie Salzburg. Entspannung, Bewegung und Genuss in den Wäldern der Region werden wohltuend miteinander verbunden.

### **Green Exercise: Studie beweist Nutzen und Linderung bei chronischen Rückenschmerzen**

Waldbaden, das aus Japan stammende „Shinrin Yoku“, setzt auf die Heilkräfte des Waldes, die zunehmend wissenschaftlich untersucht und bestätigt werden. Sie haben viele positive Auswirkungen auf das Wohlempfinden und die Gesundheit. Bei Green Exercise wird das klassische Waldbaden zusätzlich mit aktiver Bewegung verbunden. Neben der Achtsamkeit liegt der Fokus beim Gehen und auf einfachen Bewegungseinheiten und das zeigt Wirkung. Im Zuge des Projektes WiWa<sup>2</sup> (Wirkfaktoren von Wald und Wasser) und einer damit verbundenen klinischen Studie ([www.healing-alps.eu](http://www.healing-alps.eu)) wurde herausgefunden, dass aktives Waldbaden in Gastein die Beweglichkeit, Stabilität und Haltung verbessert, Schmerzen bei chronischen Rückenschmerzpatienten lindert und angstbedingte Bewegungsvermeidung mildert. Für Green Exercise in Bad Hofgastein bieten sich der Vogellehrpfad, der Sepp-Poesie-Weg und der Wasserfallweg, der am Kirchbach und seinen Wasserfällen vorbeiführt, an. Es gibt zudem geführte Green-Exercise-Einheiten mit erfahrenen Guides: Ergänzend zum Waldbaden werden dabei Atemtechniken, sanftes Mobilisationstraining integriert, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Darüber hinaus werden Wald-Yoga und achtsames Wald-Wandern angeboten.

### **Kulinarischer und musikalischer Genuss beim Wald:Brunch und bei Wald:Klassik**

Ein besonders genussvolles Angebot in Bad Hofgastein ist der Wald:Brunch. Nach einem rund 60-minütigen Waldbade-Spaziergang erwartet die Teilnehmer ein herrlich gedeckter Tisch mitten im Wald. Dann wird vor der schönen Kulisse des Angertales ein 7-Gänge-Menü des Kochs Andreas Pointner serviert. Das Menü kostet pro Erwachsenen 84,90 Euro, für Kinder von 7 bis 11 Jahren die Hälfte.

Auch Musik spielt bei den Wald-Angeboten in Bad Hofgastein eine wichtige Rolle: Bei den Waldkonzerten der Philharmonie Salzburg im Angertal erlebt man Klassik in einer außergewöhnlichen Atmosphäre. Nach einem kurzen Spaziergang beginnt mitten im Grünen ein wohlklingendes Konzert. Es werden im Sommer wöchentlich Termine angeboten, der Eintritt ist frei.



### **Waldbaden in Bad Hofgastein: Angebote mit positiven Auswirkungen**

Das klassische Waldbaden, bei dem Entschleunigung und zur Ruhe kommen im Vordergrund stehen, wird in Bad Hofgastein natürlich auch angeboten. Durch einen achtsamen Waldspaziergang und bewusstes Atmen sollen unter anderem negative Gefühle wie Angst und Wut verringert sowie die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem entlastet werden. Weitere Effekte sind die Verbesserung der Schlafqualität und die Stärkung des Immunsystems. Mit dem Waldbadeweg im Angertal, der entlang des Angerbaches verläuft oder dem Kurpark mit seinen alten Bäumen, findet man in Bad Hofgastein wunderbare Orte zum Krafttanken. Beim geführten Waldbaden wird man ebenfalls von einem Guide begleitet, der während der Sommermonate drei bis vier Stunden mit den Teilnehmern wandern geht (im Winter rund zwei Stunden). An verschiedenen Stationen werden Übungen zur Achtsamkeit, Dankbarkeit und Naturverbundenheit praktiziert. Für Inhaber der Gastein Card ist die Teilnahme an diesen Einheiten kostenlos. Ein weiterer wohltuender Tipp: Nach einem schönen Tag im Wald, sollte man unbedingt die Alpentherme besuchen und das dortige Thermalwasser oder die Thermalwasserbadeseen genießen.

Mehr Informationen [www.gastein.com/das-gasteinertal/bad-hofgastein](http://www.gastein.com/das-gasteinertal/bad-hofgastein)

#### **Informationen für Medien:**

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein  
Hannah Gruber  
Tauernplatz 1, A-5630 Bad Hofgastein  
Tel. +43-6432-3393-268  
[hannah.gruber@gastein.com](mailto:hannah.gruber@gastein.com)  
[www.gastein.com](http://www.gastein.com)

genböck pr + consult GmbH  
Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel.: +49-30-22-48-77-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

Presseinformation und Bilder stehen unter [www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de) im Bereich Presseservice zum Download bereit. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.