

Neu: Wiener Wald Baden **Trend-Therapeut Wald im Schlosspark Mauerbach**

*Rote Ampel, Stau, Hupen, volle U-Bahn, Sirenen, Termin jagt Termin, Handyklingen, WhatsApp Nachrichten, die Zeit rast nur so dahin. Das trendige Kontrastprogramm dazu ist das ursprünglich aus Japan kommende „Waldbaden“. Es lässt den Kopf frei werden, beruhigt den Puls und belebt mit einzigartiger natürlicher Geräuschkulisse. Ab Mitte Juni gibt es im 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach, inmitten des Wienerwalds gelegen, ein neues, besonderes Angebot dazu: Das „**WienerWald Baden**“ – besonders geeignet für Menschen, die im Business und im Alltag sehr gefordert werden.*

Der Ursprung des Waldbadens kommt mit *Shinrin Yoku* aus Japan und bedeutet in Waldluft und -licht baden. Mediziner haben in unzähligen Studien untersucht, was ein Aufenthalt im Wald mit den Menschen macht. Der Wald senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut, stärkt das Immunsystem und senkt Blutdruck und Puls. Auch für europäische Wissenschaftler ist es plausibel, dass der Wald eine positive Wirkung auf das Immunsystem hat. Grund dafür sind die Phytonzide.

Einzigartiger Wienerwald

Der Wienerwald ist das größte Laubwaldgebiet Europas. Wander- und Spazierwege, Radrouten und Nordic Walking Strecken bieten Wald- und Naturerlebnisse vom Feinsten. Inmitten dieses Naturjuwels gelegen, hat sich der Schlosspark Mauerbach die Kraft und die Ruhe des Waldes durchgängig vom Park-Spa bis hin zur Gault & Millau Kulinarik zum Vorbild für sein Genussprogramm gemacht.

Neu: Wiener Wald Baden

Für alle jene, die im Alltag oft wenig Zeit für Regenerationspausen haben, wird im Schlosspark Mauerbach der Wald zum Entspannungskoach. Gemeinsam mit Manager und Yogalehrer Norbert Treitler wurde das Konzept des „**Wiener Wald Baden**“ ausgearbeitet. Ab Mitte Juni bis in den Herbst hinein haben die Gäste jeden Samstagnachmittag die Möglichkeit, den Wald mit seinen schier unendlichen Sinneseindrücken und Naturelementen kennenzulernen, sich mit Sehen, Hören, Fühlen, Riechen auf neue Art zu entspannen und dabei Atemtechniken zu erlernen, die nachhaltig im Beruf und auch im Privatleben helfen können.

Waldbaden für Erfolgreiche

Wer in den Wald geht, um zu „baden“, muss keine Bäume umarmen. Vielmehr bringt das Aufnehmen der Phytonzide und das bewusste Wahrnehmen der Natur innere Ruhe und Energie. Mit dieser Einführung und Anleitung beim „**Wiener Wald Baden**“ im Schlosspark Mauerbach kann die Erfahrung in den Business-Alltag mitgenommen werden und als kraftbringende Timeouts, sei es auch nur für kurze Zeit, integriert werden.

Wie intensiv die Auseinandersetzung mit der Natur ist, bleibt jedem selbst überlassen. Vom Bewussten Spaziergang bis hin zum Verweilen und intensiven Hineinhören – in den Wald und in sich selbst – ist alles möglich. Übungen aus Yoga oder Qi Gong können die Wirkung verstärken.

Wiener Wald Baden in Schlosspark Mauerbach

Jeden Samstagnachmittag für Gäste im Schlosspark Mauerbach, Dauer ca. 1 Stunde. Tipps für die besten Spazier- und Wanderwege und einer kleinen Anleitung für das „Wiener Wald Baden“ zwischendurch zum Einbauen in den Alltag inkludiert. 2 Nächte im Deluxe-Zimmer inkl. Frühstück, 6-Gang Dinner am Abend und Nutzung des exklusiven Park-Spa ab Euro 229/Person im Doppelzimmer, www.schlosspark.at

*„Sich selbst in den Mittelpunkt stellen, genießen und aus den Ressourcen der Natur schöpfen sind die besten Voraussetzungen für nachhaltige Regeneration. Im Schlosspark Mauerbach haben wir alles darauf ausgerichtet, Basis für wertvolle Stunden der Erholung zu sein“,
meint dazu Philip Jansohn, Hoteldirektor und Gastgeber.*

Kurzinformation 4 Sterne Superior Schlosspark Mauerbach

Mitten im Grünen und doch unmittelbar vor Wien liegt das 4 Sterne Superior Schlosspark Mauerbach Resort & Spa mit 86 Deluxe-Zimmern und großzügigen Junior-Suiten, alle mit Blick in die Natur. Das vom Gault & Millau ausgezeichnete Haubenrestaurant „Vier Jahreszeiten“ mit großer Sonnenterrasse, der exklusive Park-Spa, der Seminar- und Konferenzbereich und der einzigartige Park ergänzen das Resort im Wienerwald.

Kaum mit einem anderen Hotel vergleichbar, geht das Hotelkonzept darauf ein, dass Business und Entspannung, Digitalisierung und Natur, Leistungsfähigkeit und Regeneration nur scheinbar Gegensätze sind. Die Fähigkeit, sich erholen zu können, ist Basis für Kraft und Erfolg im Beruf, ebenso wie sich in der Natur zurückziehen zu können, sich wieder zu erden und Energie zu tanken. Alle Angebote des Hauses sind darauf ausgerichtet und abgestimmt.

Für Businessgäste werden jene Rahmenbedingungen geboten, die erfolgreiches und kreatives Arbeiten ermöglichen: Ein eigener Seminarbereich mit Terrassen und Ausgang in den Park, die Möglichkeit für Workshops mitten in der Natur, kulinarischer Genuss auf höchstem Niveau sowie Ruhe im Park-Spa.

Gäste, die sich erholen möchten, erfahren viel Verständnis dafür, was man braucht, um möglichst rasch nach einer langen stressigen Arbeitswoche abschalten zu können: lichtdurchflutete Zimmer mit Ausblick in den Park, ein vom Relax Guide mit einer Lilie ausgezeichnetes Spa-Programm, orientiert an der Kraft des Waldes und der Ruhe des Waldes, Naturgenuss im Schlosspark und im Wienerwald, Rückzug in die Bibliothek und stilvolle Dinnerabende.

Rückfragehinweis für zusätzliche Informationen sowie Fotomaterial:

Paan Creativ KG Angelica Freyler, af@paan-creativ.com, Tel.: +43 660 55 40 739, Anna Trost, at@paan-creativ.com, www.paan-creativ.com

[Link zum Download Text, Bilder](#)

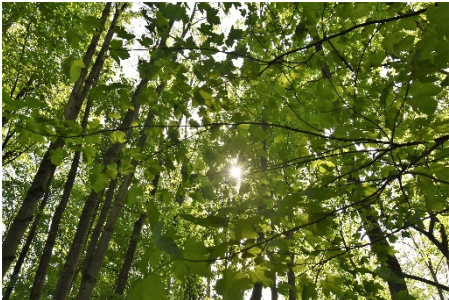
Fotos Wiener Wald Baden zur Übersicht:



4 Sterne Superior Schlosspark Mauerbach



Manager & Yogalehrer Norbert Treitler



Fotos: Pavel Laurencik