



# MATTLIHÜS

*Dein Kraftplatz im Allgäu.*

**Presseinfo: Oberjoch, 11.07.2018**

## **Die Heilkraft der Bäume – etwas großem auf der Spur**



Neu in unserem Biohotel MattliHüs – Achtsames, absichtsloses Eintauchen in die Waldatmosphäre – Alle Sinne öffnen sich weit, der Geist driftet auf angenehme Weise in das tiefe beruhigende Grün des Waldes.

Ganz im Sinne einer fernöstlichen Tradition „Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet so viel wie: »Baden in der Waldluft«, tauchen unsere Gäste ganz ein in die wunderbare Natur des Waldes.

Als Holz 100 Biohotel ist uns die Heilkraft der Bäume nicht fremd. Es braucht im Leben die ruhigen Stunden in der Natur, das Innehalten und stille Schauen. Genau diese Erfahrung gelingt im Wald, unter freiem Himmel. Bäume gelten seit jeher als Tankstelle für die Seele. Der leise, dunkle Wald: Er verspricht Ruhe, Genesung, inneren Frieden. Er gilt als Ort der Sehnsucht und der Kontemplation. Bereits unsere Ahnen kannten diese Heilkräfte sehr gut. Es gab heilige Haine von Eichen, Buchen sowie Kastanien. In diese Haine kamen kranke Menschen, um ihre Gesundheit zu fördern, und Menschen in einer schwierigen Situation legten sich unter mächtigen Ästen nieder, um in einem Traum die Antworten auf ihre Fragen zu finden. So hat jeder Baum eine unterschiedliche Frequenz und Ausstrahlung. Die Eiche beispielsweise hat eine mächtige starke Energie, die Zirbe eine filigrane beruhigende Ausstrahlung.

Unsere Waldbademeisterin Gabriele Klug nimmt unsere Gäste mit, zu einer ganz ursprünglichen, unverfälschten und natürlichen Wanderung. Ab sofort können unsere Gäste eintauchen in Farne, Moos und Wurzelwerk. Im Wald erlebt man eine angenehm feuchte und kühle Atmosphäre, es riecht würzig, das Licht schimmert, die Luft ist klar, die Wipfel der Bäume wiegen sich im Wind und der Boden federt unter den Füßen. Eine wunderbare einhüllende Stille umgibt uns. Lauschen wir genau, beginnen sich die leisen Töne der Natur in uns zu entfalten. Wir öffnen unsere Ohren für Geräusche des Waldes, unsere Augen werden verwöhnt mit Grün in allen Variationen und wir schmecken die frische Luft oder sogar den Tau an den Blättern.

Das hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt unsere Stresshormone, hebt unsere Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Die Natur lenkt uns ab vor Kummer und Alltagsorgen und lässt uns zu uns selbst zurück finden.

Mehr Informationen zu unserer Waldbademeisterin Frau Gabriele Klug ([www.zumirfinden.de](http://www.zumirfinden.de))