

# Angebote gegen Stress

## Bad Iburg lockt mit Wäldern und Kneipp

**M**it einem ganz besonderen Angebot will die Stadt Bad Iburg zusammen mit der Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land ab diesem Sommer insbesondere Bildungsurlauber\*innen ansprechen. Die sollen mit ihrem kleinen Extra-Urlaub von der Arbeit erleben, wie man selbst für Entschleunigung im Leben und im Alltag sorgen kann. Ein Seminar für die zukünftigen KursleiterInnen hat bereits stattgefunden, um die zukünftigen Bildungsurlauber/innen unter dem Motto „Waldbaden und Kneipp“ auf ihrem 5-Tage-Trip zu mehr Gelassenheit und weniger Stress zu begleiten.

Geleitet wurde das Seminar im Hotel am Park von Jasmin Schlimm-Thierjung, Leiterin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit, zusammen mit der Bad Iburger Waldbaden-Expertin Maria-Anna Schröder. Die Akademie hat einen Standort in Bad Iburg und ist Mitorganisatorin. Für die zukünftigen Kursleiter\*innen gab es viele Tipps und Informationen nicht nur zum Thema Waldbaden, das seit vielen Jahrzehnten im Ursprungsland Japan und immer häufiger auch in Deutschland als Thera-



Waldbaden kann gegen Alltagsstress helfen.

Foto: Kaisen Foto

piemöglichkeit gegen typische Alltagsstressfaktoren genutzt wird. Genauso verbunden mit der Natur sind auch die Gesundheitslehren des Pfarrers Kneipp, der in Bad Iburg einen festen Platz hat. Dazu gab es weitere Tipps beispielsweise die Lehren von Hildegard von Bingen oder die sanften und ohne Leistungsstress auszuführenden Bewegungsalternativen zum Fitnesstrend QiGong und Yoga. Alle Komponenten dienen nicht nur der Stressbewältigung, sondern vor allem auch der Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Ein perfektes Paket für einen Kurort, der seinen Gästen nachhal-

tig Werkzeuge mit in den Alltag geben möchte, mit denen sie das Leben gestalten können.

Und damit ist das Angebot genau richtig für einen Bildungsurlaub, denn dieser soll dazu dienen, physische und psychische Gesundheit und somit die Arbeitskraft zu erhalten. Das ist vielen Arbeitsgebern ein paar Tage Extraurlaub wert.

Die Termine 2022: 4.-8. Juli / 15.-19. August / 5.-9. September / 24.-28. Oktober und 28. November-2. Dezember. *pm*

➔ Weitere Informationen: Tourist-Information Bad Iburg, Tel. 05403 – 404 66, tourist-info@badiburg.de.