

EXTRA

Freizeit- und Urlaubstipps für 2022

# Ausflugsjournal

Heimatnah und wunderbar – Die schönsten Seiten unserer Region



- Informationen zu Ausflügen, Kurztrips und Zielen vor der Haustür
- Angebote für Kultur- und Naturfreunde
- Wandern, Radfahren und weitere Tipps für Aktivitäten im Freien



Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Zeitungs-  
Gruppe  
Münster

**WN** Westfälische  
Nachrichten  
Münstersche Zeitung





Neues Angebot auch für Bildungsurlauber

# Wälder und Kneipp gegen Stress

**M**it einem ganz besonderen Angebot will die Stadt Bad Iburg zusammen mit der Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land ab diesem Sommer insbesondere Bildungsurlauberinnen und Bildungsurlauber 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 angehenden Kursleiterinnen und Kursleiter hat bereits stattgefunden, um die zukünftigen Bildungsurlauber unter dem Motto „Waldbaden und Kneipp“ auf ihrem Fünf-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 Kursleiterinnen und Kursleiter 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 Therapiemöglichkeit 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 Qi-Gong 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 nachhaltig Werkzeuge mit in den Alltag geben möchte, mit denen sie das Leben aktiv mitgestalten können.



Der Wald als Ort für Entspannung – in Bad Iburg bietet ein neues Seminar ungewohnte Einblicke. Foto: Kaisen Foto

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 Arbeitgebern ein paar Tage Extraurlaub wert. Ein Bildungsurlaub für Körper und Geist, der gerade nach der langen Pandemiezeit mit Homeoffice, reduzierter sozialer Kontakte, Long Covid-Symptomen und steigender Burnout-Fälle, aber auch angesichts von zunehmenden Zukunftsängsten und Depressionen, wertvoller ist als je zuvor. (pd)

### Termine und Infos

Termine für „Waldbaden und Kneipp“:

- 4. bis 8. Juli
- 15. bis 19. August
- 5. bis 9. September
- 24. bis 28. Oktober
- 28. November bis 2. Dezember

Weitere Informationen gibt's bei der Tourist-Information Bad Iburg, ☎ 05403 / 40466, E-Mail-Adresse: [tourist-info@badiburg.de](mailto:tourist-info@badiburg.de)

## Unter der Erde unterwegs

**U**nter Bad Rothenfelde findet sich eine ganz eigene Welt. Ein weit verzweigtes Netz von Solegängen schlummert unter der Erde. Der älteste dieser Gänge stammt aus dem Jahr 1725. Die Gänge, durch die noch immer die Quellsole fließt, warten nur darauf, entdeckt zu werden. Ausgangspunkt der unterirdischen Führung, die immer samstags und sonntags angeboten wird, ist der Konzertgarten. 14 Stufen geht es hinab in das Ganggewölbe. Dabei können die ersten 60 Meter trockenen Fußes über Holzstege und Gitterroste zurück gelegt werden. Unten fließt das Wasser, die Teil-

nehmer erfahren Wissenswertes zu unterirdischen Wasserrädern und Pumpstationen. Abgerundet wird die Führung durch die Besichtigung der alten Quelle im Konzertgarten, die allerdings heute nicht mehr aktiv ist. Die Führungen starten zwischen 15 und 17 Uhr halbstündigen Rhythmus. Die Tour, die es seit 2018 im touristischen Programm der Kurstadt gibt, ist immer von Ostern bis Oktober buchbar. Der Eintritt beträgt einen Euro mit Gästekarte, 1,50 Euro ohne Gästekarte. Kinder bis 12 Jahre nehmen umsonst teil. Weitere Informationen – auch zu weiteren Führungen – gibt es in der Tourist-Info. (pd)

### BAD IBURG KNEIPPKURORT



**AKTIV NATUR GENIEßEN**  
auf 5 Terra.tracks, Ahorn- und Hermannsweg



**WALDBADEN & KNEIPP**  
Neu: 5 Tage Anti-Stress-Programm auch als Bildungsurlaub anerkannt

Tourist-Information Bad Iburg | Am Gografenhof 3  
Tel. 05403 404 66 | [tourist-info@badiburg.de](mailto:tourist-info@badiburg.de) | [www.badiburg.de](http://www.badiburg.de)



**Sole.** Sinnesfreuden.  
**Salz.**  
**Wald.** Wellness.  
**Genuss.** Wasser.  
*Gradierwerke.* **Gesundheit.**

Alle Urlaubstipps auf einem Blick hier anfordern.

**Waldwanderung oder Deichspaziergang? Warum wählen, wenn es beides gibt!**

Sehnsucht nach frischer Luft, blühenden Parkanlagen und stillen Streifzügen durch den Wald? Genau diesen Dreiklang bietet Bad Rothenfelde. Rundgänge entlang Gradierwerke gleichen einem Spaziergang auf dem Deich. Dank der salzigen Luft – den guten Aerosolen. Die Wirkung ist sanft, wohltuend und heilend. Rosenduft und Salzlucht gehen jedes Jahr eine betörende Liaison im Rosengarten ein. Der Bibelgarten ist dagegen ein stiller Kraftort für die Seele.

Das lebendige Geschäfts- und Gastronomieviertel ist nur ein paar Schritte vom Kurpark entfernt.

Ein weiterer Lieblingsplatz ist die carpesol Spa Theme.

Das FFH-Waldgebiet Kleiner Berg gehört zum Natur- und Geopark TERRA.vita. Mehrere Rundwanderwege und ein Teilstück des Ahornwegs laden zu erholsamen Streifzügen durch den Mischwald ein.



**Kur und Touristik Bad Rothenfelde**  
Am Kurpark 12 · 49214 Bad Rothenfelde  
[touristinfo@bad-rothenfelde.de](mailto:touristinfo@bad-rothenfelde.de) · Tel.: 05424 2218-0