

Erlebnis Waldbaden

Mit dem Wald auf DU & DU

Beim Waldbaden, das jeder genießen kann, geht es vor allem um Entspannung und Einfachheit. Im Mortelgrund hast du die perfekte Gelegenheit, in die Natur einzutauchen, wo der Stress des Alltags zu verblassen scheint. Der Wald bietet eine atemberaubende Vielfalt an Farben und Geräuschen, die sowohl belebend als auch beruhigend sein können. Alles, was du brauchst, ist bequeme Kleidung, eine Wasserflasche und vielleicht eine Sitzunterlage für die Momente, in denen du die Landschaft auf dich wirken lassen willst. Ganz gleich, ob du allein auf den Pfaden wanderst oder die ganze Familie mitnimmst, das Erlebnis wird deinen Geist erfrischen.

Nach deinem erfrischenden Waldspaziergang solltest du dir einen wohlthuenden Saunagang gönnen, der deine Entspannung noch verstärkt. Die Vorteile des Waldbadens sind weltweit anerkannt, wobei Japan eine Vorreiterrolle bei der Förderung dieser Praxis als Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens spielt. Die Forschung zeigt, dass ein Aufenthalt in der Natur einen gesünderen Lebensstil für Menschen aller Altersgruppen fördert, Stress abbaut und die allgemeine geistige Gesundheit verbessert. Warum also nicht die ruhige Schönheit des Mortelgrunds genießen und die transformative Kraft des Waldbadens für sich entdecken?

1. Tag:

- eigenständige Anreise
- Ausgabe der Aufenthalts-Informationen
- Abendessen
- Kegeln oder Kennenlernen am Lagerfeuer mit Stockbrot

2. Tag:

- Der Mortelgrund erwacht - tanken von frischer Waldluft - Mit viel Glück zeigen sich die Tiere im Mortelgrund
- Frühstück vom Buffet
- Waldrundgang im Mortelgrund mit Karte
- Mittagessen als Lunchpaket
- Den Wald mit allen Sinnen genießen
- Familie mit Kindern erhalten ein Buch über den Wald
- Abendessen
- Kreativangebot: Räuchermann bemalen

3. Tag:

- Der Mortelgrund erwacht - tanken von frischer Waldluft - Mit viel Glück zeigen sich die Tiere im Mortelgrund
- Frühstück vom Buffet
- Waldrundgang im Mortelgrund zum Kneipbad Sayda
- Mittagessen als Lunchpaket
- Den Wald mit allen Sinnen genießen
- Abendessen
- eigenständige Laternenwanderung im Wald oder mit Taschenlampe

4. Tag:

- Der Mortelgrund erwacht - tanken von frischer Waldluft - Mit viel Glück zeigen sich die Tiere im Mortelgrund
- Frühstück vom Buffet
- Check-out bis 10 Uhr
- eigenständige Abreise

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10891

Leistungen

- ✓ 3 x Übernachtung
2 x Vollpension
1 x Halbpension
- ✓ eingeschlossene Leistungen:
 - Waldrundgang im Mortelgrund
 - Tiere im Wald beobachten
 - Kneipbad
 - Buch über den Wald
 - Kreativangebot: Räuchermann bemalen
 - Kegeln oder Lagerfeuer mit Stockbrot
 - eig. Laternenwanderung im Wald oder mit Taschenlampe
 - Grillabend
 - Bettwäsche
 - Versicherungsschein
- ✓ auf Wunsch leichte Kost zur Entlastung des Körpers
- ✗ Nicht enthalten: DJH-Familienmitgliedschaft, An- und Abreise

Termine & Preise

01. 03. 2025 - 02. 11. 2025

- 👉 **1 Übernachtungen mit Halbpension,**
2 Übernachtungen mit Vollpension,
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
bis 2 Jahre: 0,00 € pro Person
3 - 6 Jahre: 108,00 € pro Person
7 - 12 Jahre: 149,00 € pro Person
ab 13 Jahre: 168,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Keine Mindestteilnehmerzahl

Information & Buchung:

Jugendherberge Sayda,
Mortelgrund 8
9619 Sayda

☎ +49 37365 1277
✉ sayda@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Sachsen e.V.
Zschopauer Str. 216
09126 Chemnitz

☎ +49 371 56153-17
✉ service-sachsen@jugendherberge.de