



Klaus King – DAS KRANZBACH, Krün/Deutschland

Titel Vortrag: Naturerlebnis als Erholungsfaktor

Abstract: Menschen brauchen Naturerlebnisse als Gegengewicht zum Leben in den Städten, gegen Stress im Berufsleben und Unruhe im Alltag. Was der Mensch früher intuitiv gespürt hat, ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen – der Wald tut uns gut! DAS KRANZBACH steht mitten im Wald in ruhiger Alleinlage in einem romantischen Bergtal bei Garmisch-Partenkirchen. Keine Nachbarn, kein Ortskern, keine Straße stören die Idylle. Nichts liegt näher, als das Angebot mit den natürlichen Ressourcen der Umgebung zu gestalten. Die Japaner nennen es „Shinrin-yoku“. Dort ist die Waldtherapie offiziell anerkannt und wird vom staatlichen Gesundheitswesen gefördert. Im Hotel und Wellness-Refugium DAS KRANZBACH betreut eine in Vollzeit angestellte Ärztin die Gäste beim „Waldbaden“. Vorträge über die Wirkung der Waldatmosphäre auf den menschlichen Organismus gehören ebenso dazu, wie Yoga- und Atemübungen auf der Yogaplattform mitten im Wald. Im Juli 2018 hat DAS KRANZBACH seine neueste Attraktion eröffnet: Das Meditation House by Kengo Kuma. Meditation hat in der fernöstlichen Welt eine große Bedeutung. In Kranzbach wird Meditation mitten im Wald an einem magischen Platz erlebbar. Einatmen – ausatmen – waldatmen.