



PRESSEMITTEILUNG



Natur neu erleben

Der 8. Kongress für Waldbaden und Gesundheit im WaldResort am Hainich verbindet Wissen, Achtsamkeit und Inspiration

Vom **11. bis 13. September 2026** lädt die **Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit** zu einem besonderen Ereignis ein: dem **Natur-Kongress im WaldResort am Hainich**. Drei Tage lang wird einer der schönsten Orte Deutschlands zur Bühne für Austausch, Inspiration und neue Perspektiven auf Gesundheit, Natur und bewusstes Leben.

Eingebettet in die ursprüngliche Landschaft des Nationalparks Hainich – UNESCO-Weltnaturerbe und einer der letzten großen Buchenurwälder Europas – bietet das WaldResort den idealen Rahmen für eine Veranstaltung, die Natur nicht nur thematisiert, sondern unmittelbar erlebbar macht. Weite Blicke, alte Baumriesen und eine spürbare Ruhe schaffen eine Atmosphäre, die entschleunigt und öffnet.

Der Kongress zeichnet sich durch seine **außergewöhnliche Vielfalt** aus. Fachvorträge, praxisnahe Workshops und interaktive Formate verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlicher Erfahrung. Themen wie Stressprävention, Resilienz, Achtsamkeit, ganzheitliche Gesundheit und die Wirkung der Natur auf Körper und Psyche stehen im Mittelpunkt.

Ein weiterer Fokus liegt dabei auf dem direkten Erleben: Waldbaden, achtsame Naturgänge, Yogaeinheiten im Freien sowie kreative und körperorientierte Angebote ermöglichen es den Teilnehmenden, die Inhalte nicht nur zu verstehen, sondern zu spüren. Renommierte Referent:innen und erfahrene Praktiker:innen aus den Bereichen Gesundheit, Psychologie und Naturpädagogik teilen ihr Wissen und laden zum Dialog ein.

„Wir möchten Räume schaffen, in denen Menschen wieder in Verbindung kommen – mit der Natur, mit anderen und mit sich selbst“, so die Veranstalter. „Gerade in einer Zeit, die von Tempo und Belastung geprägt ist, braucht es Orte und Impulse, die neue Wege aufzeigen.“

Neben dem inhaltlichen Programm bietet das WaldResort mit seinen naturnahen Unterkünften, regionaler Küche und liebevoll gestalteten Rückzugsorten beste Voraussetzungen für Erholung und Austausch. Der Kongress wird so zu einem ganzheitlichen Erlebnis, das weit über klassische Fachveranstaltungen hinausgeht.

Der Natur-Kongress richtet sich an Fachpublikum ebenso wie an interessierte Privatpersonen, die sich für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und die heilsame Kraft der Natur begeistern.

Drei Tage für Gesundheit, Achtsamkeit und neue Perspektiven

👉 <https://waldbaden-akademie.com/kongresse/>