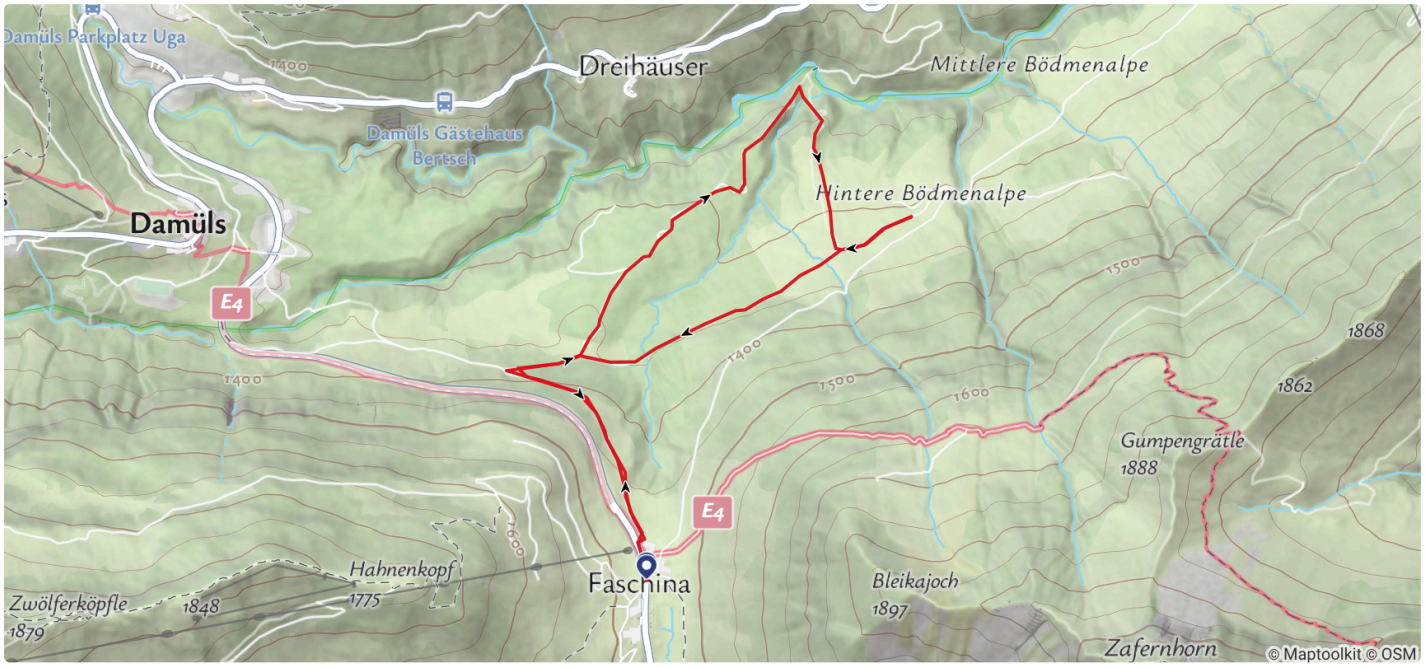
Entschleunigungsweg „Walser Wald Apotheke" | Faschina

LEICHT | RUNDTOUR



Tourbeschreibung

Naturnahe Wanderung mit der Möglichkeit zum Waldbaden in der Kernzone Tiefenwald in Faschina.

Beim richtigen Waldbaden geht es um den Genuss im Freien, um die Erholung und darum, sich auf den Herzschlag des Waldes samt seinen wohltuenden Eigenschaften einzulassen. Die Übungen, welche unten beschrieben sind, sind Inspiration, sich mit allen Sinnen der Natur hinzugeben. Waldbaden geschieht nach dem eigenen Empfinden: Das wohltuende Grün auf sich wirken lassen, die leisen Töne und Gerüche aufnehmen und die beruhigende Atmosphäre spüren. Der eigene Atem gibt den Takt vor. Es ist nicht wichtig, sich körperlich zu verausgaben. Einfach da sein. Wer zurück kommt, wird sich wohl und lebendig fühlen. Die Stationen im Wald sind mit dem Symbol der Entschleunigung gekennzeichnet.

Station 1: Der Wald – eine Ruhezone
WLAN aus – Wald ein. Abschalten und den Weitblick genießen. Spüren, wie die innere Ruhe wächst, wie die Ruhe von außen umhüllt. Genuss pur.

Station 2: Der grüne Faden
Beim Gehen den eigenen Rhythmus finden, in aller Ruhe einen Fuß vor den anderen setzen. Gleich, ob man die Übungen im Wald durchführt – einfach den Wald in vollen Zügen aufnehmen. Oder einfach nur so in den Wald gehen. Die würzige Luft tief und voll einatmen und die Natur genießen. Ganz in Ruhe.

Station 3: Handfeste Blindverkostung
Mit den Händen ganz vorsichtig ertasten, was der Wald rundum anbietet. Die Augen schließen und staunen, was die empfindsamen Finger alles spüren – aufspüren – entdecken. Fingerfood der etwas anderen Art als Nahrung fürdie Vorstellungskraft.

Station 4: Walserisch meditieren
Im Wald zwischen Bäumen sitzen, den Blick zum Himmel richten, die innere Heimat erspüren. Ankommen und entdecken – vor allem sich selbst. Tief Luft holen – helfen, dem Körper eins zu werden: mit sich selbst und mit der Natur. Einmal die Perspektive wechseln – wer oder was möchte ich sein? In der Natur Neuem begegnen – Glück empfinden.

Station 5: Dem Rauschen lauschen
Der Alltag ist so laut. Man vergisst, aufmerksam zuzuhören. Darum: Ohren auf! Einen schönen Platz aussuchen, bequem hinsetzen, die Augen schließen und zuhören. Was erzählt der Wald, was raunen die alten Bäume? Wie singen die Vögel, wie rauscht der Wind? Und was raschelt und knackt, summt und brummt am Waldboden?

Station 6: Wohlfühl-Schatz
Die vielen positiven Eindrücke bewahren. Diese Achtsamkeit rund um die eigenen Sinneswahrnehmungen und die Bühne des Waldes mit ihren gesunden Einflüssen macht etwas mit uns. Nochmals Innehalten und der Wald als Schatz wird noch lange nachwirken.

Wegbeschreibung

Parkplatz Faschina/Passhöhe - unterhalb Restaurant Lari Fari - Hochmoor Tiefenwald - Richtung Damüls Schwende - Argenbach - abzweigen Richtung Hintere Bödmenalpe - retour zum Parkplatz Faschina/Passhöhe

Ausrüstung

Festes Schuhwerk, warme Kleidung, Regen- und Sonnenschutz sowie Wanderstöcke werden empfohlen. Handy für den Notfall.

Öffentliche Verkehrsmittel

Landbus L570, Haltestelle Faschina Passhöhe
Fahrplanabfrage online unter www.vmobil.at

Parken

Parkplatz Faschina/Passhöhe, Fontanella-Faschina

02:00 h Dauer	**4,69 km** Länge
1487 m Höchster Punkt	**1223 m** Tiefster Punkt
264 hm Aufstieg	**264 hm** Abstieg

Start	Bushaltestelle - Passhöhe/ Seilbahn
Ziel	Bushaltestelle - Passhöhe/ Seilbahn
Routentyp	Themenweg
Schwierigkeit	Leicht

Höhenprofil



Kondition	
Technik	
Schwierigkeit	
Erlebnis	
Landschaft	

Beste Jahreszeit

JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN
○	○	○	○	○	✓
JUL	**AUG**	**SEP**	**OKT**	**NOV**	**DEZ**
✓	✓	✓	✓	○	○

Großes Walsertal Tourismus
www.walsertal.at
Mühlgasse 5
A-6700 Bludenz
+43 5554 5150
info@walsertal.at

Sicherheitshinweise

NOTRUF
140 Alpine Notfälle österreichweit
144 Alpine Notfälle Vorarlberg
112 Euro-Notruf (funktioniert mit jedem Handy/Netz)
www.alpenregion-vorarlberg.com/sicherheitstipps-wandern

Sicherheitstipps für Wandern in Vorarlberg

EN NOTRUF:

EN 140 - Alpine Notfälle österreichweit

EN 144 - Alpine Notfälle Vorarlberg

EN 112 - Euro-Notruf (funktioniert mit jedem Handy/Netz)

weitere Infos