



# Waldbaden

mit gezielten Atem- und  
Entspannungsübungen und  
anschließender Vitalsuppe in der Schliereralm

## Jeden Dienstag

im Naturpark Riedingtal

23. Juli - 03. September 2024

mit **Wanderguide Maria Pfeifenberger**

### Treffpunkt

10.00 Uhr bei der Bushaltestelle "Wald"  
im Naturpark Riedingtal/Zederhaus

Kosten: € 25,00/Erw.

€ 15,00/Person von 12 - 16 Jahren

### Busverbindung mit dem Postbus

Abfahrt Bushaltestelle "Au" (Kreisverkehr): 9.40 Uhr

Ankunft Bushaltestelle "Wald": 10.06 Uhr

Abfahrt Schliereralm: 14.40 Uhr oder 16.40 Uhr  
mit LungauCard € 1,00/Busfahrt



**Anmeldung** (bis zum Vortag, 16.00 Uhr möglich)

Infostelle St. Michael oder

Maria Pfeifenberger +43 (0)664 1436632

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Bitte wettergerechte Kleidung und geeignetes  
Schuhwerk anziehen.

Mitzubringen: Handtuch und etwas zu Trinken.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt,  
außer bei Gewitter.



### Waldbaden ...

... baut aktiv Stress ab und beugt Burn out vor

... senkt den Blutdruck und Blutzucker

... ist wohltuend bei Atembeschwerden

... stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte



Tourismusverband Salzburger Lungau Katschberg

Infostelle St. Michael

Raikaplatz 242 | 5582 St. Michael

+43 (0) 6477 8913 | info@salzburgerlungau.at