



JOGGING- & SPAZIERPFADE AUF WEISSENHAUS

Der Weg zu sich selbst führt über die Natur

DIE WALDESLUST IST IN UNS VERANKERT *Wie Bäume uns Kraft geben*



Der Psychologe, Coach und Autor *Martin Kiem* hat sich auf Shirin Yoku - japanisch für Waldbaden - eine Form der Meditation und Entspannung spezialisiert und meint: „Sobald ich mich auf den Wald bewusst einlasse und ihn mit allen Sinnen erspüre, erfahre ich Entschleunigung, das mentale Karussell bremst herunter, meine Körperwahrnehmung verbessert sich.“ Dass der Wald nicht nur Balsam für die Seele ist, sondern auch die körperliche Gesundheit stärkt, gilt als belegt. Der regelmäßige Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf das Hormonsystem aus und reguliert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Außerdem wird der Parasympathikus aktiviert, der Teil unseres Nervensystems, der Ruhe und Erholung vermittelt. „Generell fühlen wir uns im Wald wohl, weil wir dort ein Schonklima erleben. Die Temperaturen sind auch im Sommer angenehm, die Luftfeuchtigkeit liegt recht hoch, die UV-Strahlung wird abgefangen. All diese Faktoren fördern eine entspannte Verfassung.“

Quelle: Auszug BUNTE Gesundheit #19, 2019

KRAFTVOLL, AKTIV & GESUND *Die Pfeiler unserer Philosophie*

Auf unseren Jogging- und Spazierwegen erwartet Sie auf über sieben Kilometern viel frische Seeluft. Für einen entspannten Start in den Tag wählen Sie einfach Ihre ideale Route. Walken Sie als Einsteiger oder laufen Sie als Fortgeschrittener einen Teil oder die gesamte Route Ihrer Wahl so oft Sie mögen und in dem Tempo, das zu Ihnen passt. Diese kurzweilige Aktiv-zeit führt Sie auf naturbelassenen Schotter- und Waldwegen, die einen besonders schonenden Belag für Gelenke darstellen, und befestigten Pflasterwegen sowohl durch das Zentrum des Resorts als auch abseits entlang des ehemaligen Dorfkerns an ruhige und menschenleere Orte. Starten Sie noch heute damit Ihren Körper und Geist zu mobilisieren, mit behutsamer Aktivierung an frischer Seeluft.

DIE SCHÖNSTEN AUSSICHTSPUNKTE *Das müssen Sie einfach gesehen haben.*

Bei der Planung unserer Aktiv-Pfade haben wir bewusst Szenen geschaffen, die die Schönheit der Natur noch unterstreichen und zu einer Pause einladen. Sie werden sehen, welche Wirkung die Natur hat, wenn Sie sich einen intensiven Moment zur Beobachtung einräumen und alles Schwere sich auflösen beginnt. Bunte Blumenwiesen, der sanfte Duft von salzigem Seesand, ein verdächtiges Knistern im Gebüsch und Fluchten durch satt-grüne Wälder oder Lichtströme, die durch die Wipfel auf Farne und mit Moos bedeckten Böden leuchten.

ROUTE 01 Dorfkern-Route | ca. 1.000 m  

REZEPTION | SCHLOSS | GRAND KOPPEL | ALTE LINDENALLEE |
NEUE LINDENALLEE | ROSEN- & DUFTGARTEN | AMPHITHEATER

Für alle Einsteiger und Neugierige lohnt sich unsere kürzeste Route, die vorwiegend durch den Kern des Resorts führt. Besonderer Vorteil dieser Strecke: Sie können jederzeit und ohne Umwege in unsere Restaurants einkehren oder den Weg auf Ihr Zimmer einschlagen, sollte Sie die Gemütlichkeit überkommen. Je nachdem, ob Sie einen entspannten Spaziergang vor dem Frühstück planen oder doch ambitionierter mit Laufschuhen und Stoppuhr unterwegs sind, haben Sie hier Gelegenheit einfach das Resort zu genießen, frische Luft zu tanken und Ihren Kreislauf sanft zu mobilisieren.

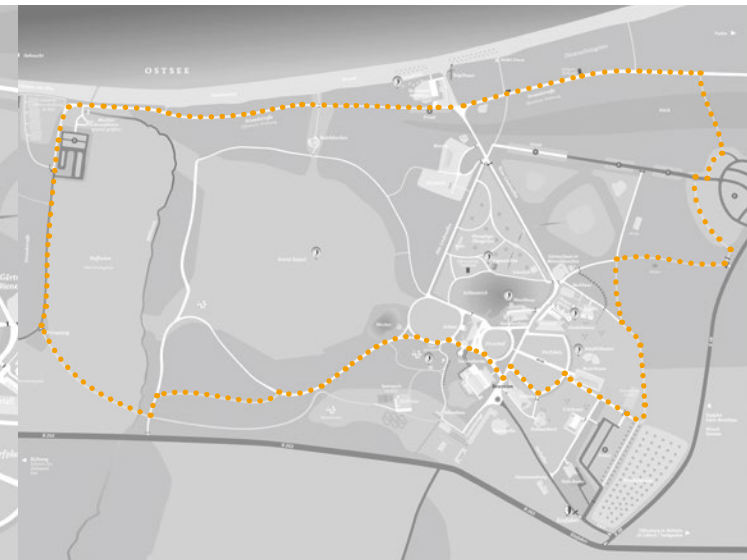
Anzahl der Tore auf der Route: 3
Spaziergeschwindigkeit ca. 16 Min. | Lauftempo ca. 8 Min.

ROUTE 02 Wald-Route | ca. 2.000 m   

GRAND KOPPEL | SCHLOSSTEICH | ALTE LINDENALLEE |
DEICHKATE | BADEHÄUSCHEN | MÜHLENAU BACH | SCHLOSS

Dieser Aktiv-Pfad führt auf rund zwei km, teils parallel zum Naturschutzgebiet, um unsere Grand Koppel herum - meist mit weitem Blick auf diese und auch durch ein kleines Waldstück nahe unserer Deichkate. Finden Sie Ihr eigenes Tempo, verweilen Sie am Schlossteich oder an der Streuobstwiese und erleben Sie Blickwinkel, die nicht jeder Resortgast kennt. Je nach Laufstil und -ziel sind Sie entspannt und erfrischt unterwegs. Auf Ihrem Streifzug werden Sie stets begleitet von dem Rauschen der Bäume, dem Gesang der Spatzen und dem Klopfen der Spechte.

Anzahl der Tore auf der Route: 0
Spaziergeschwindigkeit ca. 32 Min. | Lauftempo ca. 16 Min.

ROUTE 03 Meerblick-Route | ca. 3.500 m   

REZEPTION | SCHLOSS | NATURSCHUTZGEBIET | STRAND
BISTRO | BOOTSHAUS | DÜNENSCHUTZGEBIET | DEICH |
ORANGERIE | PLANTAGE | REETSCHUNE | TORHAUS

Unsere anspruchsvollste Runde mit einem Höchstmaß an Untergrundwechsel verspricht einige Erlebnisse und beinhaltet die, mit Abstand, meisten Stationen: Quer durch den Wald und durch zwei Naturschutzgebiete, entlang am Meer und bis zur Kirschplantage. Hier werden Ihnen abseits der Privatwege, der ein oder andere Waldbewohner begegnen, nicht jedoch viele Menschen, mit Ausnahme des Eitz, wo Fischer und Badegäste des Strandes ihre Nachmittage verleben.

Anzahl der Tore auf der Route: 4
Spaziergeschwindigkeit ca. 60 Min. | Lauftempo ca. 28 Min.

OSTSEE

◀ Hohwacht



Legende



Lieblingsplätze auf Weissenhaus
 Orte, die eine besondere und entspannende Wirkung haben.



LIEBLINGSORTE

Haben Sie Ihren Lieblingstort bereits gefunden?



WEISSENHAUS zeichnet sich durch seine wunderbaren Lieblingstorte aus. In jedem Winkel der historischen Parkanlage verbergen sich scheinbar verwunschene Rückzugsorte, die Ruhe und Kraft spenden und zu einem ungestörten Picknick, einem privaten Get Together oder einem guten Buch einladen.

Als Inspiration präsentieren wir Ihnen diese ‚Schatzkarte‘ und wünschen viel Freude bei der Erkundungstour auf der Suche und dem Entdecken Ihres persönlichen Lieblingstortes auf WEISSENHAUS.

Historisches Gewächshaus • Rosen- & Duftgarten • Seesteg am Schlossteich • Yoga Pavillon im ehem. Schlossgarten • Amphitheater an der Reetscheune • Schachfeld am Schlossteich • Bibliothek im Schloss • Aussichtsplattform im Wald • Kunstatelier im Waschhaus • Brunnen im Dorfkern • Beach Cabanas in der Bootshaus Lounge • Naturstrand am Meer • Schlossterrasse uvm.

EMPFEHLUNGEN & HINWEISE

Die echte Natur



Auf den Spazierwegen mit ständig wechselnden Untergründen leiten Sie Wegweiser durch die Natur. Die Strecke ist teilweise beleuchtet. Tragen Sie festes Schuhwerk und Ihre Zimmerkarte immer bei sich. Vermeiden Sie Ausflüge auf den Waldwegen bei schlechter Witterung, wie starkem Wind, Sturm oder Schnee und Eisglätte, auch da Äste herabstürzen könnten. Es wird kein Winterdienst auf diesen Wegen durchgeführt. WEISSENHAUS liegt inmitten eines Naturschutzgebietes. Häufig kreuzt Wild die Wege und ist dabei ebenso überrascht wie Sie. Bitte füttern Sie keine Tiere und respektieren Sie die flächendeckend geltende Leinenpflicht, sollten Sie mit Ihrem Vierbeiner unterwegs sein.

Gut zu wissen: Bereits nach fünf Minuten in der Natur stellt sich ein spürbar positiver Effekt ein. Der Herzschlag verlangsamt sich auf eine entspannte Frequenz und Blutdruck wie Adrenalinspiegel sinken. Je weiter Sie in den

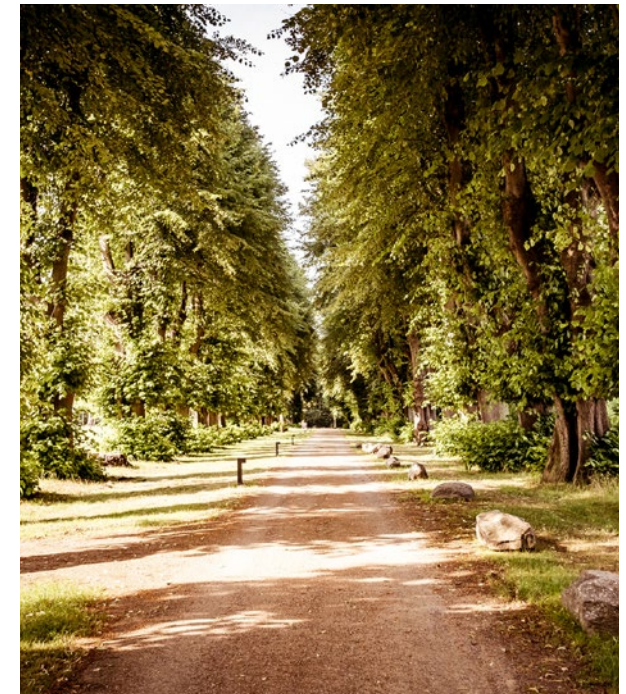


Wald auf der Jogging- und Spazierstrecke eintreten, desto größer ist der messbare Erfolg.

← Puls ← Blutdruck ← Adrenalinspiegel

Gesundheit
ist die Harmonie
vom Innern & Äußeren.

EBO RAU, MEDIZINER



MEIN ORT WIE
KEIN ANDERER



WEISSENHAUS Grand Village Resort & Spa am Meer
Parkallee 1 | DE - 23758 Weissenhaus

T +49 (0) 4382 9262 0 | info@weissenhaus.de | www.weissenhaus.de