

VOM WALD
DAS BESTE.



FERIENREGION NATIONALPARK
BAYERISCHER WALD

www.ferienregion-nationalpark.de

PRESSEMITTEILUNG

Glück to Go ® in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald

Heidi Heigl, zertifizierter Personal-Coach, hilft Menschen im Herzen von Europas letztem Urwald wieder zu sich selbst und dem eigenen Glück zu finden



Dem eigenen Glück auf der Spur mit Personal-Coach Heidi Heigl in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald © Heidi Heigl

Spiegelau, 03. Mai 2018 (ah) – **Im Alltag kommt sie viel zu kurz, die Zeit für sich selbst. Zwischen Deadlines und Terminen ist es oft gar nicht so einfach in der Hektik der täglichen Routine eine Atempause einzulegen. Man steckt mittendrin im Hamsterrad, dabei wäre es höchste Zeit einmal auszusteigen, um die Akkus neu zu laden und einen freien Kopf zu bekommen. Für alle, die sich nach Ruhe und Entschleunigung sehnen, ist die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald inmitten einer einzigartigen Naturlandschaft, fernab von Partytrubel**

und Highlife-Manie genau der richtige Ort. Und weil es manchmal mehr als eine kleine Auszeit braucht, um das eigene Gleichgewicht wiederherzustellen, kann man hier ab sofort den Urlaub mit einem oder mehreren Erlebnistagen der besonderen Art verbinden, die noch im Alltag nachwirken, wenn die Ferien längst vorbei sind.

Detox für Körper, Geist und Seele

Auf dem Bauernhof aufgewachsen, ist Heidi Heigl tief mit der Natur verwurzelt. 25 Jahre war sie erfolgreich in der Personalentwicklung und als Geschäftsführerin in Wirtschaftsunternehmen tätig bevor sie vor einigen Jahren ihren Rucksack packte und für ein Jahr nach Australien und Neuseeland aufbrach. Eine Reise, die sie nicht nur ans andere Ende der Welt führte, sondern auch mit einer neuen Idee nach Hause zurückkehren ließ, nämlich zukünftig den Bayerischen Wald zu ihrem Arbeitsplatz zu machen. Seitdem begleitet, unterstützt und inspiriert sie als zertifizierter Personal Coach mit ihrer ganz eigenen Intuition und ihrer reichhaltigen Erfahrung aus der Privatwirtschaft Menschen auf ihrem Weg zum eigenen Glück und Unternehmen zum Erfolg – und zwar nicht in der klinischen Atmosphäre eines sterilen Bürogebäudes sondern draußen in der Natur, ihrer Heimat - dem Woid. „Als Coach nutze ich die Analogien und Metaphern aus der Natur, um Impulse für das eigenen Leben zu geben“, so Heidi Heigl. „Rausgehen ist wichtig, denn es ermöglicht uns einen Perspektivenwechsel, den wir manchmal brauchen, um eine Entscheidung treffen

oder ein Problem lösen zu können.“ Unter dem Motto „neue Wege entstehen beim Gehen“ nimmt die zierliche Frau mit den blonden Naturlocken die Menschen mit auf die Reise zum eigenen Ich und hilft ihnen dabei, zu reflektieren, den Blick auf das Wesentliche zu lenken und neue Lebensfreude, Leichtigkeit, Gesundheit und Schaffenskraft mit nach Hause zu nehmen. Meist beginnt das Natur-Erlebnis-Coaching zwischen acht und neun Uhr am Morgen, manchmal aber auch schon vor Sonnenaufgang und endet mit einem gemeinsamen Abendessen. Die Wege führen auf den Gipfel eines Berges oder ganz einfach an einem Fluss entlang, achtsam, mal schweigend, mal im Gespräch. An besonderen Kraftplätzen lädt Heidi Heigl zu Achtsamkeitsübungen ein - ganz so wie es die individuelle Situation erfordert. „Mit „GLÜCK TO GO®“ lade ich Menschen ein, ihre Abenteuerlust und kindliches Staunen wieder zu entdecken und das große Glück in kleinen Wundern zu finden.“ Lange bevor in Japan der Begriff „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) geprägt wurde – nämlich von Kindesbeinen an – praktizierte Heidi Heigl das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre, um frische Energie und neue Ideen zu gewinnen. Weil Bewegung an der frischen Luft – körperlich und geistig – Appetit macht, gibt es eine stärkende Brotzeit – liebevoll zubereitet – mit frischem Bauernbrot und regionalen Produkten. „Es geht darum, die Welt und sich selbst wieder bewusst zu spüren, sich treiben zu lassen und sich auf das Hier und Jetzt einzulassen. Ein Rendezvous mit der eigenen Natur.“ Dazu gehört auch, dass das Handy und die Uhr bei ihren Coachings zuhause gelassen werden. So werden künstliche Ablenkungen verhindert, damit man mit allen Sinnen unterwegs sein kann. Dankbarkeit für die guten Dinge im Leben ist für Heidi Heigl der Schlüssel zum eigenen Glück und genau dieses möchte sie in ihren Coachings vermitteln und ihren Klienten Strategien an die Hand geben, wie sie eben dieses auch im Alltag finden können.

Gesund- und Glücksmacher Woid

Eine Auszeit im Wald macht nicht nur glücklich sondern auch gesund: das „Vitamin grün“ senkt den Blutdruck, wirkt stressreduzierend und stärkt, dank verschiedener chemische Botenstoffe, die von Bäumen, Sträuchern und Pflanzen verströmt werden, das Immunsystem und die Abwehrkräfte. Nicht umsonst hat Heidi Heigl also die Ferienregion Nationalpark Bayerischen Wald zu ihrem Arbeitsplatz gemacht. Im Herzen von Deutschlands erstem und ältestem Nationalpark bietet die beliebte Destination eine einmalige Flora und Fauna in der sich die Natur nach ihren ureigenen Gesetzmäßigkeiten entwickeln darf. Unter dem Motto „Natur, Natur sein lassen“ wurde der Nationalpark 1970 mit Unterstützung von Prof. Dr. Bernhard Grzimek, dem bekannten Film- und Buchautor, Tierarzt, Verhaltensforscher sowie langjährigen Direktor des Frankfurter Zoos, gegründet und ist heute Heimat vieler seltener Tier- und Pflanzenarten. Seinen Bewohnern bietet er ein Zuhause in einem natürlichen Lebensraum und seinen Besuchern eine einzigartiges Natur- und Urlaubserlebnis inmitten einer ursprünglichen Landschaft.

Weitere Informationen zu Heidi Heigl und den Glück to Go – Coachings unter: www.heidi-heigl.com/

Weitere Informationen zur Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald unter: www.ferienregion-nationalpark.de

Vom Wald das Beste – Die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald

Die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald besteht aus 13 Gemeinden, die an das Kerngebiet des Nationalparks angrenzen. Die Gemeinden Bayerisch Eisenstein, Eppenschlag, Frauenau, Hohenau, Kirchdorf, Langdorf, Lindberg, Mauth-

Finsterau, Neuschönau, Sankt Oswald-Riedlhütte, Schönberg, Spiegelau und Zwiesel haben sich zusammengeschlossen, um die einzigartigen Naturerlebnisse rund um den „Urwald“ Bayerischer Wald erlebbar zu machen. Die spannende Ganzjahresdestination punktet dabei mit ihrer Unverfälschtheit, Naturvielfalt, der Vielzahl an spannenden Freizeitaktivitäten und mit der stark von der Glasherstellung geprägten Kultur im Bayerischen Wald. Mit diesem vielfältigen Angebot genießen in der Ferienregion nicht nur Familien und Paare ihren Urlaub, sondern im gleichen Maß auch Naturliebhaber, Erholungssuchende und Aktivurlauber. Weitere Informationen unter: www.ferienregion-nationalpark.de. Weiteres Bildmaterial steht unter www.comeo.de/ferienregion-nationalpark zum Download zur Verfügung. Das Copyright liegt beim genannten Fotografen. Der Abdruck ist bei Nennung honorarfrei.

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Anna Harig
COMEO Public Relations
Hofmannstr. 7A
81379 München
Tel: +49 (0)89 74 888 2-20
E-Mail: harig@comeo.de
Internet: www.comeo.de

Robert Kürzinger
Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald GmbH
Konrad-Wilsdorfer-Straße 1
94518 Spiegelau
Tel. +49 (0)8553 97927-36
kuerzinger@ferienregion-nationalpark.de
www.ferienregion-nationalpark.de