

## Walderkundungen im Bregenzerwald

**Im Bregenzerwald, wo der Name bereits Programm ist, lassen sich die Besonderheiten von Wäldern auf vielfältige Weise erkunden: Vom „Waldbaden“ über informative Waldwege bis hin zu Holzbetrachtungen spannt sich der Bogen.**

### Waldbaden und Kräuterkunde

Am Bödele oberhalb von Schwarzenberg bieten die Kräuterpädagogin Katharina Moosbrugger vom Hotel Berghof Fetz, Humanenergetikerin Lilo Amman-Schwarz sowie Ernährungstrainerin Eva Gowick Naturerfahrungen für mehr Wohlbefinden an. Jeden Dienstag begleiten die naturverbundenen Frauen einen Kräuterspaziergang durchs Naturschutzgebiet Fohramoos. Unterwegs bestimmen die Teilnehmer Kräuter und sammeln einige davon für die Jause, die sie zum Ausklang gemeinsam zubereiten. Jeden Mittwoch steht „Waldbaden“ mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen auf dem Programm. Dass sich Aufenthalte im Wald positiv auf Körper und Seele auswirken, ist inzwischen mehrfach wissenschaftlich bewiesen.

Die Programme finden bis Ende September 2019 statt, beginnen jeweils um 10 Uhr und dauern zwischen zwei bis vier Stunden. Die Teilnahme kostet 25,- bis 59,- Euro pro Person, Unterlagen und gesunde Jause inklusive. / [Mehr erfahren](#)

### Waldgeschichten erwandern

Welche Bedeutung haben Wälder und welche Baumarten wachsen im Bregenzerwald? Einen guten Überblick gibt der **Rotenberg-Waldweg**. Er führt von Lingenau oder Hittisau durch einen besonders artenreichen Mischwald mit Weißtannen, die typisch für den Bregenzerwald sind, Buchen, Fichten, Eschen, Ahornen, Ulmen und Linden. Wissenswertes über den Wald erfährt man unterwegs an zwanzig Stationen, darunter ein Waldzimmer, ein Hochmoor und eine Naturarena aus Nagelfluh-Gestein. Auf der kleinen Runde ist man etwa zwei Stunden unterwegs, auf der großen dreieinhalb Stunden. / [Mehr erfahren](#)

**Tipp:** Noch mehr Wald- und Naturgeschichten erzählt in Lingenau das neue „Museum unter freiem Himmel“. Ausgehend von der Kirche in Lingenau erfährt man an zwölf Stationen, um was es sich bei Nagelfluhgestein handelt, welche Aufgaben Wildbienen haben und wozu ein Wald Totholz braucht. Wer möchte, kann das neu Erfahrene auch bei einem Quiz unter Beweis stellen. / [Mehr erfahren](#)

Entlang der Bregenzerache und auf den waldigen **Gopf** führt eine Wanderung von Mellau aus. Unterwegs kann man sich von der Dauerhaftigkeit und dem Farbenspiel von Holz überzeugen. Für die Holzschindeln an den Häusern wird beispielsweise bevorzugt unbearbeitetes Holz verwendet. Je nach Sonneneinstrahlung nehmen sie im Laufe der Zeit unterschiedliche Braun- und Grautöne an. Graubraun zeigt sich die historische Holzbrücke, über die der Weg führt. Farbenfroh präsentiert sich wiederum so manche originelle Sitzbank. Auf dem rund 8,5 Kilometer langen Weg ist man vier Stunden unterwegs und überwindet 700 Höhenmeter bergauf und bergab. / [Mehr erfahren](#)

Einblicke in die Bregenzerwälder Alpwirtschaft, für die der Wald und das Holz eine wichtige Rolle spielen, gibt in Au-Schopperrau der **„Alpgang-Weg“**. Die kurze Alpgang-Runde führt von der Kirche in Au-Rehmen großteils durch waldiges Gebiet zu Heuhütten und Vorsäß-Hütten, auf denen Bauern und Kühe den Frühsommer und Herbst verbringen. Unterwegs informieren Tafeln über die Alpwirtschaft und über Besonderheiten am Weg. Auf der kurzen Runde ist man zwei Stunden unterwegs und geht 405 Höhenmeter bergauf und bergab. Wer länger wandern will, wählt die lange Runde mit einer Gehzeit von sechs Stunden. / [Mehr erfahren](#)

### Holzbetrachtungen

Das Werkraumhaus in Andelsbuch ist der beste Ort, um die vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten von Holz und die für den Bregenzerwald typischen Holzarten zu bestaunen. Im modernen Gebäude, geplant vom Schweizer Architekten Peter Zumthor, präsentieren die innovativen Bregenzerwälder Werkraum-Handwerker ihre Stücke. Das Haus verfügt über einen kleinen Shop und eine Wirtschaft. Noch bis 11. Jänner 2020 zeigt die Ausstellung „Gastgeben“ mehrere, mit Möbeln und Accessoires bestückte typische Räume aus Hotels oder Wirtshäusern. Stühle, Tische, Hocker und Betten dürfen selbstverständlich ausprobiert werden. Schränke und Kommoden darf man öffnen, Lampen ein- und ausschalten. Das Begleitprogramm bietet zudem die Möglichkeit, HandwerkerInnen und GastgeberInnen persönlich kennenzulernen und sich mit ihnen zu unterhalten. / [Mehr erfahren](#)

### **Bregenzerwald Tourismus GmbH**

Gerbe 1135, 6863 Egg, Vorarlberg, Österreich

T +43 (0)5512 2365 | [info@bregenzerwald.at](mailto:info@bregenzerwald.at) | [www.bregenzerwald.at](http://www.bregenzerwald.at)

**Medien-Anfragen:** Mag. Cornelia Kriegner | [cornelia.kriegner@bregenzerwald.at](mailto:cornelia.kriegner@bregenzerwald.at)