

WALDBADEN



Waldbaden ist eine großartige Möglichkeit, der Natur näher zu kommen und den Zauber des Waldes mit allen Sinnen zu entdecken. Die beruhigende Wirkung vom Waldbaden hat auch eine wissenschaftlich nachgewiesene positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit.

Gesundheitliche Vorteile: Es kann zu einer erhöhten mentalen Stärke, Stressabbau, besserem Schlaf und einem stärkeren Immunsystem führen.

Wo: Im Wald. **Dauer:** 1-3 Stunden.

Vorbereitung: Sie können diese Aktivität alleine oder in einer Gruppe durchführen. Wenn Sie diese Aktivität in einer Gruppe durchführen, stellen Sie sicher, dass Sie einen Leiter bestimmen, der das Tempo vorgibt und den Weg weist. Sprechen Sie bis zum Ende der Aktivität nicht miteinander. Entscheiden Sie, wohin Sie gehen wollen, und folgen Sie vorzugsweise einem markierten Waldweg, damit Sie sich in dem Moment entspannen und sicher fühlen können. Kleiden Sie sich bequem, mit mehreren Schichten und dem Wetter entsprechend. Bringen Sie etwas Leckeres zu essen und zu trinken mit und etwas, auf dem Sie sitzen oder liegen können, wie z. B. eine Sitz- oder Schlafmatte.



VORGEHENSWEISE:

1. Legen Sie all Ihre Ziele und Erwartungen beiseite und schalten Sie Telefone und andere technische Geräte aus, damit Sie im Moment ganz präsent sein können. Beginnen Sie mit einem langsamen Spaziergang – schweigend – und lassen Sie sich von Ihren Sinnen leiten. Sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken Sie Ihre Umgebung.

2. Machen Sie regelmäßig Pausen, um Ihre Umgebung aus der Nähe zu betrachten. Entdecken Sie, welche Tiere und Pflanzen da leben. Umarmen Sie einen Baum, berühren Sie das Moos oder riechen Sie an einer Blume. Fühlen Sie die verschiedenen Texturen der Natur und nehmen Sie all die Schönheit der Natur in sich auf. Spüren Sie den Wind in Ihrem Gesicht.

3. Suchen Sie sich einen gemütlichen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Setzen oder legen Sie sich hin und lauschen Sie den Geräuschen um Sie herum. Atmen Sie bewusst tief aus dem Bauch heraus. Schließen Sie während dieser Übung die Augen, wenn Sie das möchten. Nehmen Sie wahr, wie die Anwesenheit der Tiere und das Flüstern des Windes deutlicher werden und Sie sich der Natur immer näher fühlen.

Wenn Sie soweit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf Ihren Körper und Ihre Sinne. Erlauben Sie sich, mindestens 20 Minuten in diesem Zustand zu bleiben, bevor Sie beginnen, Ihre Finger und Zehen zu bewegen, um langsam zurückzukommen und die Übung zu beenden.

Tipps:

- Gehen Sie barfuß, um den Kontakt mit dem Boden zu spüren, wenn das Wetter und der Boden dies zulassen.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie sich vor und nach dem Waldbad körperlich, geistig und seelisch fühlen.



Besuchen Sie www.shinrin-yoku.org wenn Sie mehr über das Waldbaden erfahren möchten.