

Beim Waldbaden wollen wir ganz in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und uns mit dem Wald und uns selber verbinden.

° Zudem empfiehlt es sich einen Wald auszusuchen, der freundlich auf uns wirkt und nicht zu dicht ist.

° Hilfreich ist es auch, wenn der Wald nicht zu steil ist, sodass wir immer mal wieder ein flaches Plätzen finden zum Verweilen oder einige Übungen zu machen. **ERLEBEN ANSTATT DENKEN**

Beim Waldbaden geht es nicht darum den Wald mit dem Kopf zu erfassen, zu verstehen. Vielmehr geht es darum den Wald zu erleben, zu spüren, den Wald auf sich wirken zu lassen. Gönn Deinem Geist eine Pause. Lass Gedanken an den Alltag bewusst los. Lass Dich auf dem Wald ein, verbinde Dich mit dem Wald.

„And into the forest i go to lose my mind and find my soul.“

– John Muir

➤ Betrete den Wald ganz bewusst, wie einen Raum in den du eintrittst. Fasse den Entschluss ganz präsent und achtsam zu sein.

➤ **DER INTUITION VERTRAUEN**

➤ Es gibt beim Waldbaden kaum keine fixen Regeln. Alles kann, nichts muss. Vertraue auf Deine Intuition und lass Dich jetzt führen.

➤ *„There is no WiFi in the forest, but i promise you will find a better connection.“*

– Unknown

➤ Gib bei mir etwas symbolisches ab, dann lasse ich Dich in den Wald eintreten (Handy, Schlüssel...)

ENTSCHLEUNIGEN

◦ Wir schlendern langsam und gemächlich durch den Wald.

◦ Wir gehen ganz bewusst

◦ Wir gehen vom Weg ab

◦ Nimm Dir genügend Zeit für Dein Waldbad – erlebe das Gehen sehr bewusst

◦ Mach an einem schönen Plätzchen **eine Pause**, trink einen warmen Tee, liege im weichen Moos, lehne an einen Baum und genieß es nichts zu müssen.

ACHTSAMKEIT- (TEXT)FÜR DIE ERSTE PAUSE

Achtsamkeit ist eine innere Haltung die verschiedene Aspekte beinhaltet.

- Achtsam sein, meint präsent sein im gegenwärtigen Moment.
Wenn Du merkst, dass Deine Gedanken irgendwo anders sind, dann bringe Sie freundlich wieder zurück.

Sinnesübung:

- Sei Dir ganz bewusst wo Du gerade bist & was Du gerade tust.
- Sei in Kontakt mit dem Wald und mit Dir selber.
- Lass alle Gefühle und Wahrnehmungen zu.
Alles darf so sein, wie es ist. Du musst nichts verändern.
- Versuche möglichst ohne Absicht in den Wald einzutauchen.
Du musst nichts erreichen, einfach nur erleben und beobachten im Innen wie im Aussen.
- Versuche nicht zu bewerten. Weder den Wald noch dich selber.
- Sei neugierig, sei wach, lass Dich überraschen und staune.
Geh in den Wald, als ob es das erste Mal wäre.
- Sei dankbar.
- Wir gehen weiter

INNEHALTEN: 2. PAUSE

Pause und halte bewusst inne.

Nimm den Wald in all seiner Lebendigkeit wahr, versuche den Wald zu erspüren, ein Teil von ihm zu werden. Schau auch nach innen:

- Was ist gerade da bei Dir an Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen?
- Wie wirkt der Wald auf Dich? Was löst der Wald in Dir aus?

SINNE ÖFFNEN: GEMEINSAME ÜBUNG ERST IM LIEGEN, DANN STEHEN

Nimm den Wald mit all Deinen Sinnen wahr. Sei neugierig & verspielt.

- Wie riecht die Waldluft, die Rinde eines Baumes, der Waldboden, das Moos?
 - riechen und anfassen
- Welche Farben & Formen siehst Du? Wie ist das Licht? Was bewegt sich?
Schau in alle Himmelsrichtungen, verändere Deine Perspektive.
 - auf Baumstumpf steigen
 - niederlegen und durch die Bäume in den Himmel schauen
 - aufstehen und gemeinsam in jede Himmelsrichtung schauen
- Was hörst Du? Was hörst Du weit weg, was in der Nähe, was unten, was oben?
Höre, ohne zu identifizieren, was du hörst.
Versuche die Stille zwischen den Klängen wahrzunehmen.
- Wie ist die Temperatur, die Feuchtigkeit der Luft?
 - Wie und wo spürst Du den Luftzug?
 - Spüre die verschiedenen Oberflächen- und Materialbeschaffenheiten.

◦ **Mit den Händen erspüren**

- Ist etwas hart oder weich, flauschig oder stachlig, kühl oder warm, trocken oder feucht? Spüre mit Deinen Fingern, Deinen Händen, mit Deinem ganzen Körper.

° **Schuhe aus!**

- ein Stück weit **barfuss gehen**. So kriegst Du gleich noch eine gratis Fussreflexzonen-Massage.

STILLE- WIR GEHEN SCHWEIGEND

Es ist ratsam beim Waldbaden in Stille unterwegs zu sein.

° Vereinbarung treffen, dass wir für eine gewisse Zeit schweigen und uns dann austauschen über unsere Erfahrungen.

MEDITATION

Such Dir ein schönes Plätzchen und mach eine [Meditation](#). Die Meditation wird Dir helfen zur Ruhe zu kommen und Dich mit Dir und dem Wald zu verbinden. Durch eine Meditation verstärkst Du den beruhigenden und belebenden Effekt des Waldes.

(Extrablatt)

KÖRPERÜBUNGEN

Auch Körperübungen wie z.B. einige Yogaübungen oder [Qi-Gong Übungen](#) helfen Dir zur Ruhe und zu Dir zu kommen.

- mit den Armen in die Knie gehen, Luft aufnehmen, einatmen . dann nach oben und arme ausbreiten und langsam ausatmen
- den unsichtbaren Ball von Seite zu Seite transportieren

ATEMÜBUNGEN

Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Einen grossen Teil der heilsamen [Terpene](#) nehmen wir über die Atmung auf. Zudem produziert der Wald den für uns lebenswichtigen Sauerstoff. Was liegt also näher, als im Wald [Atemübungen](#) zu machen. Atemübungen helfen dabei das vegetative Nervensystem zu beruhigen, Lebensenergie in Fluss zu bringen, die Lungen von Schadstoffen zu befreien, das Atemvolumen zu steigern.

(siehe nächstes Blatt)

EINE EINFACHE ATEMÜBUNG

1. Mach es Dir bequem
2. Beobachte einen Moment deinen Atem.
3. Atme tief ein. Dehne zuerst deinen Bauch und dann deinen Brustkorb bis hoch zu den Schlüsselbeinen aus.
4. Atme **lang** und vollständig aus. Lass dabei zuerst Deinen Brustkorb sich senken, dann deinen Bauch. Zieh den Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule bis alle Luft ausgeatmet ist. Achte darauf, dass die Ausatmung mindestens so lang ist wie die Einatmung!
5. Wiederhole dies einige Male.
6. Werde Dir nun bewusst und benenne (!), was Du gerade loslassen, gehen lassen (nicht loswerden!) möchtest und was Du im aktuellen Moment gerade brauchst.
7. Stell Dir nun bei jedem Ausatmen vor, dass Du das, was Dich gerade emotional oder geistig beschäftigt ausatmest. Du kannst zusätzlich innerlich sagen: „Ich lasse los, ich lass es gehen, z.B. ich lasse den Ärger gehen, ich entspanne mich“.
8. Bei jedem Einatmen stellst Du Dir vor, dass Du das, was Du gerade brauchst einatmest. Du kannst zusätzlich innerlich sagen: „Ich atme z.B. Gelassenheit ein, ich atme neue Energie ein.“ Stell Dir vor, wie sich die Gelassenheit, die neue Energie oder was auch immer du brauchst sich in Deinem ganzen Körper ausbreitet.
9. Mach das solange es für Dich stimmig ist, beende dann die Atemübung und spüre noch einen Moment nach, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt, wie es Dir jetzt geht.

ENDE

Wenn Du den Wald verlässt spüre einen Moment nach, wie es Dir geht und bedanke Dich beim Wald und bei Dir selber.

RESPEKT MIT DEM WALD

Geh respektvoll mit dem Wald um. Zerstöre nichts.

Hinterlasse keine Spuren.

Grundsätzlich gilt: Nimm nichts aus dem Wald mit als Deine Erfahrung.

Wenn Du doch etwas aus dem Wald mitnehmen möchtest frage den Wald um Erlaubnis und gib ihm etwas zurück (z.B. ein Dankeschön, ein Lied, ein Haar von Dir...)

Hast du auch erlebt, dass es sich einfach gut anfühlt im Wald zu sein? Und auch noch danach?

Wieso ist das so? Der gesunde Menschenverstand sagt: Uns tut gut, was natürlich ist.

Die Wissenschaft sagt: Ein Aufenthalt im Wald hat nachweislich einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Die Japaner haben dafür einen schönen Begriff geprägt: Shinrin-Yoku (auf deutsch Waldbaden).

