

# Waldbaden (Shinrin Yoku)

Den Wald als „grüne Apotheke“ neu entdecken

Waldbaden ermöglicht es Dir, wieder mit der Natur und Dir selbst in Kontakt zu kommen. Kraft und Energie für den Alltag zu sammeln, den „Alltag“ außen vor zu lassen und der **digitalen Reizüberflutung** entgegen zu wirken.  
Und hierbei machen wir uns die Heilkräfte des Waldes zu nutzen.

Absichtslos...im hier und jetzt sein...ohne Ziel... ohne Aufgabe...ohne Druck...nichts müssen...eingeladen sein.....

## Der Ablauf:

Nach einer Einführung in das Thema und der Übersicht zum Ablauf tauche ich mit Dir in den Lebensraum Wald ein. Hier, in dieser besonderen Atmosphäre, lade ich Dich zu verschiedenen Aktivitäten an.

Alle Aktivitäten verstärken die vitalisierende und entspannende Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele.

Es geht beim „Waldbaden“ um einen achtsamen, entschleunigten Aufenthalt im Wald über mehrere Stunden. Dieser wird durch bewusste sinnliche Wahrnehmung der Umgebung, Ruhephasen, Atemübungen, Meditation und einfachen Körperübungen begleitet. Ziel ist es, in einen Zustand tiefer Naturverbundenheit und Entspannung zu kommen.

Du wirst ruhiger, dein Blutdruck sinkt, du entspannst.

Du brauchst zum Waldbaden keinerlei Vorkenntnisse; einzig die Bereitschaft, für einige Zeit auf das Smartphone zu verzichten, und sich auf sich selbst und die Aktivitäten einzulassen.

Das ist schon alles.

## Und so bist Du für dein Waldbad bestens ausgestattet:

- dem Wetter angepasste, und der Jahreszeit entsprechende bequeme Kleidung
  - zusätzliche Weste oder Jacke im Rucksack
- feste, bequeme Schuhe, z.B. leichte Wanderschuhe
  - Wasserflasche, Getränk
  - evtl. kleiner Snack
- eine Portion Neugier und gute Laune

Jeder Teilnehmer muss aufgrund seiner körperlichen Verfassung in der Lage sein, sich trittsicher auf dem Waldboden bewegen zu können. Die Wegstrecke beträgt ca. 4 Km, wir sind gut 4,5 Stunden unterwegs.

**Dein Beitrag: 30 Euro**

## Termine für Waldbaden Klassisch 2024

**19.05.    14.07.    15.09.**