

# WALDBADEN



## Kurzanleitung

Waldbaden ist eine wohltuende und heilsame Praxis, um Körper, Geist und Seele in Einklang mit der Natur zu bringen. In unserer von Stress, Veränderung, Unsicherheit und Komplexität geprägten Welt bietet das Waldbaden eine willkommene Möglichkeit, sich zu entspannen und zu regenerieren.

Diese Kurzanleitung führt dich in die Grundlagen des Waldbadens ein und zeigt dir, wie du die Ruhe und Harmonie des Waldes nutzen kannst, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern. Tauche ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes und lerne, wie du das Beste aus deinem Waldbaden-Erlebnis herausholen kannst.

### Start

Begebe dich bewusst in den Wald hinein. Ziel ist, sich vollständig in die Waldatmosphäre zu vertiefen und eine Verbindung sowohl zur Natur als auch zu sich selbst herzustellen. Konzentriere dich ganz auf den Wald und dein eigenes Wohlbefinden. Wähle einen Wald mit wenig Menschaufkommen oder besuche ihn früh morgens. Stell dir vor, du betrittst eine «Welt», in der du vorher noch nie warst. Alles ist neu. Entdecke den Wald mit Kinderaugen.

### Aktivierung, Meditation und Atmung

Beim Waldbaden geht es nicht darum, möglichst schnell von einem Punkt zum anderen zu gelangen, sondern darum, den Weg bewusst zu erleben. Sei neugierig. Gehe barfuss. Berühre Bäume, Sträucher und Zapfen. Rieche am Moos entdecke Formen und Schattierungen. Was hörst du? Welche Oberflächen spürst du mit deinen Händen? Gönn deinem Geist eine Pause. Lasse die Gedanken an den Alltag bewusst los. Achte auf deine Atmung. Atme tief ein (auf vier zählen), halte den Atem einige Sekunden an und atme lang und vollständig aus (auf acht zählen).

### Schluss

Bevor du den Wald wieder verlässt, halte einen Moment inne. In der Natur gilt: Nimm nichts aus dem Wald mit ausser deiner Erfahrung. Den Wald wieder zu verlassen, ist ein Entschluss der ganz präsent und achtsam sein soll. Spüre diesem Moment nach. Bedanke dich beim Wald und bei dir selbst für die Erfahrung und die Zeit, die ihr euch genommen habt, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.

