



NATUR- &

WALDBADEN

Wir freuen uns, dass Dir unsere Podcastfolge gefallen hat. Hier findest Du nocheinmal die wichtigsten Facts zum Waldbaden auf einen Blick:

- Wie geht Waldbaden?
- Was macht Waldbaden mit Dir?
- Einfach loslegen oder lieber mit Anleitung?

Viel Spaß mit dem Thema!

Susanna Simon und Nadine Böttcher

Wie geht Waldbaden?

Wir nehmen die Natur mit all unseren fünf Sinnen wahr und werden Teil von ihr. Es ist total spannend, wie die Natur darauf reagiert; als würde sie unsere Stimmung spüren. Zum Beispiel springt plötzlich der Marder vor einem herum oder während der Ruheübungen steht das Reh ganz dicht hinter dem Farn. Wir öffnen die Sinne ganz anders und fühlen uns vom Wald aufgenommen. Und das ist ja genau das, was uns so gut tut. Einfach zu sein und Teil des Ganzen zu sein.

Zu jeder **Sinneswahrnehmung** gibt es bestimmte Übungen, die Dich darin unterstützen, tiefer in das Erlebnis einzutauchen. Vom Ankommen über das Wahrnehmen, das Verweilen bis hin zur die tiefergehenden Entspannung "saugst" Du die positive Energie des Waldes in Dich auf.

Was macht Waldbaden mit Dir?

Waldbaden beeinflusst Deinen Körper positiv:

- Blutdruck und Pulsrate werden gesenkt
- Stresshormonen werden abgebaut
- die Herzratenvariabilität wird gesteigert
- die Aktivität und die Anzahl natürlicher "Killerzellen" steigen

Dein ganzer Organismus regeneriert durch die Entspannung, die Du für Dich schaffst. Die Bäume geben pflanzliche Duftstoffe, die Terpene in die Waldluft ab. Diese Duftstoffe atmest Du ein und sie wirken auf Deinen Körper und auch auf Dein Gehirn. Beim Arbeiten oder dem Nachdenken über all das, was zu tun ist, beschäftigst Du im Gehirn den präfrontalen Cortex. Beim Waldbaden gehst Du in die Passivität und nimmst die Umgebung wahr. Dadurch kommt Dein Gehirn zur Ruhe und die sprichst über die Sinneswahrnehmung andere Hirn- und Körperregionen an, die für Deine Stimmungslage und Deine Gefühle verantwortlich sind.

Beim Waldbaden kannst Du Deine **Gedanken loslassen** und so Deinen Kopf "ausruhen". Umso frischer und positiver bist Du danach.

Einfach loslegen oder lieber mit Anleitung?

Du kannst **im Wald SEIN**. Wenn Du Dich darauf einlässt, kommt etwas in Bewegung. Am besten findest Du heraus, was Du dazu noch brauchst, wenn Du im Wald in Dich hineinspürst. Kannst Du Dich ganz drauf einlassen oder wünschst Du Dir dabei Unterstützung?

Eine kleine Übung, die Du hier für Dich machen kannst, ist der **Perspektivwechsel**. Dabei suchst Du Dir eine ruhige Stelle im Wald und stellst Dich hin oder setzt Dich. Dann suchst Du mit Deinen Augen den Punkt, den Du am weitesten entfernt im Wald sehen kannst und nimmst alles in Dich auf, was Du dort entdecken kannst. Das kann z.B. ein einzelner Baum sein oder auch nur ein großer Ast. Oder der Himmel, den Du durch eine Lücke im Blätterdach sehen kannst. Wenn Du dort alles in Dich aufgenommen hast, wendest Du Dich Deiner unmittelbaren Umgebung zu. Hier suchst Du Dir einen ungefähr handteller-großen Bereich aus, den Du nun genauer betrachtest. Nimm Dir für diese kleine Achtsamkeitsübung mehrere Minuten Zeit.

Unser **Waldbaden Kurs** führt Dich in 5 Schritten durch den Prozess. Dazu nimmst Du die Anleitungen als Audiodateien einfach mit in den Wald. Im Kurs bekommst Du außerdem:

- Deine Packliste für's Waldbaden
- alle Audios als pdf zum Nachlesen
- Dein Journal als pdf - zur Reflexion und als Tagebuch zum festhalten Deiner Walderlebnisse

Unser Waldbaden Kurs geht am 20.06.2021 mit dem ersten Modul Hören an den Start. Wir freuen uns, wenn Du dabei bist. Als Podcast Hörer*in schenken wir Dir 20 % bei Deiner Buchung. Mit dem CODE "Waldbaden" kannst Du unser Geschenk bei Deiner Bestellung einlösen. Außerdem laden wir Dich in einigen Wochen nochmal zu einem exklusiven Q&A ein - das ist die Gelegenheit, Deine Erfahrungen nochmal zu reflektieren und mit uns ins Gespräch zu kommen.

Zum Kurs kommst Du direkt hier: [**Waldbaden - Mein Kurs**](#)

