

# WALDBADEN



Waldbaden - Tauche mit all deinen Sinnen in die Waldatmosphäre ein.

Mit Achtsamkeitsübungen,  
die dein Bewusstsein trainieren,  
dein Immunsystem stärken  
gleichzeitig Stress abbauen  
Körper und Geist entspannen,  
entfliehst du für eine kurze Zeit aus deinem Alltag.

Lese dir die Übungen einmal komplett durch,  
führe sie dann in Ruhe und Konzentration durch und löse dich von der Vorstellung, dass alles  
perfekt sein muss. Sollte eine Übung dir nicht gut tun, lass sie weg.

Achtsamkeit und Wahrnehmung benötigen Zeit. Lass dich auf die neuen Sinnesreize ein.  
Nimm dir also bei jeder Übung Zeit und lass deine Seele baumeln.

# Klopfmassage

Schüttel nun alle deine Sorgen und Ängste ab.



Klopfe dazu mit deinen Handflächen sanft beginnend im Brustbereich, unterhalb des Schlüsselbeins, über die Schulter, zum Oberarm und weiter zum Unterarm.

Setze die Klopfmassage im Lendenwirbelbereich fort, massiere auf beiden Seiten die Nieren und rege ihre Funktion damit an.

Deine Bewegungen gehen auf beiden Seiten der Hüfte zu den Beinen und schließlich zu deinen Waden weiter.



Führe die Bewegungen ruhig durch und arbeite dich gerne mehrmals von oben nach unten vor.

Setz dich an diesen ruhigen Ort

Fühle den Baumstamm unter dir, die Sitzbeinhöcker erden dich.

Schließe die Augen und achte bewusst auf deinen Atem.

Anfangs wirst du feststellen, dass dein Atem nicht gleichmäßig und eher flach ist.

Atme nun tief durch deine Nase ein.

Dein Brustkorb weitet sich und deine Wirbelsäule richtet sich auf.

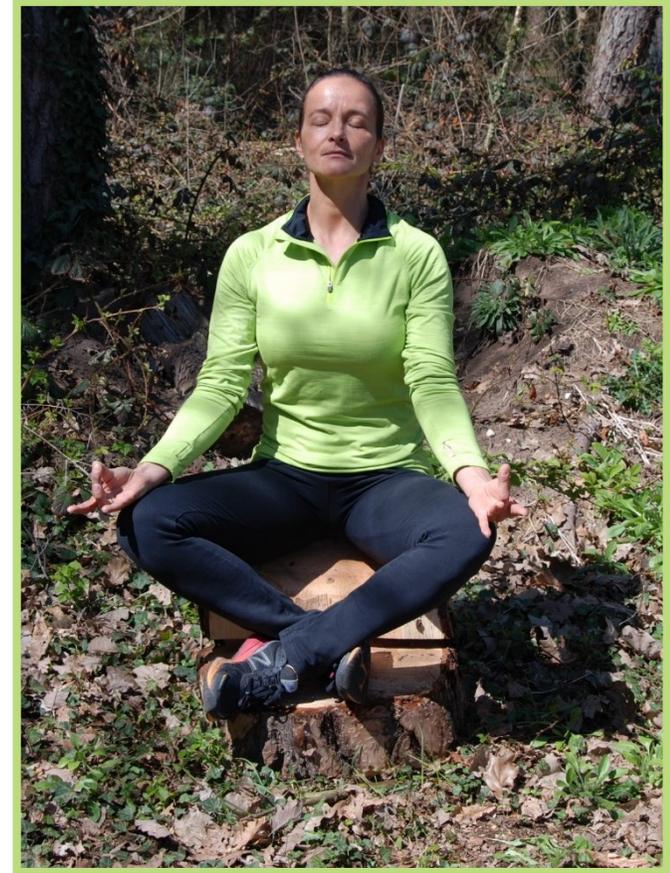
Spürst du, wie die frische Waldluft deine Lungen durchströmt.

Halte die Luft kurz an und lass sie nun langsam durch deinen leicht geöffneten Mund wieder ausströmen.

Deine Schultern fallen schwer nach unten.

Deine Handrücken ruhen auf deinen Knien.

Bereite dich innerlich vor, nun wieder tief und bewusst einzuatmen und in deinem Rhythmus wieder auszuatmen.



# Achte auf Dich

Hast du schon mal bewusst auf deine Schritte geachtet?

Gehst du schnell oder hast du eher einen langsamen Schritt?

Fühlen sich deine Beine schwer oder leicht an?

Gehe nun ein Stück des Weges und achte einmal auf jedes Aufsetzen und Abrollen deiner Füße am Boden.

Vielleicht magst du deine Augen für einen Moment schließen, um mehr Spürinformationen zu sammeln.

Befreie dich nun von all deinen negativen Gedanken und deinen Stress.



# Kraft tanken

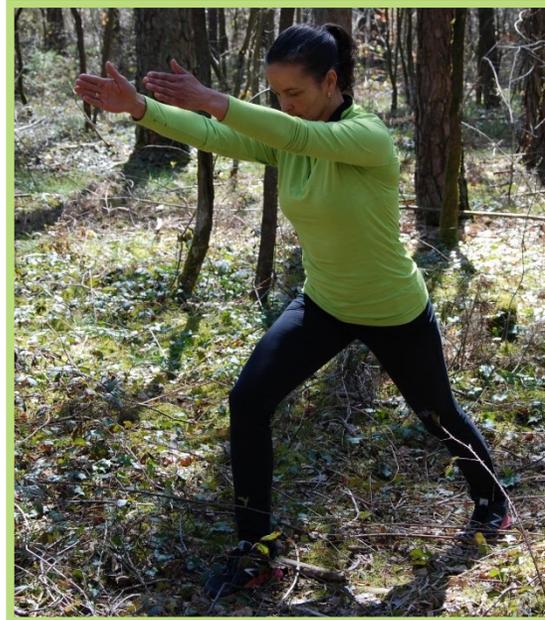
Die Übung darfst du  
mehrmals wiederholen..



Begebe dich in den Ausfallschritt

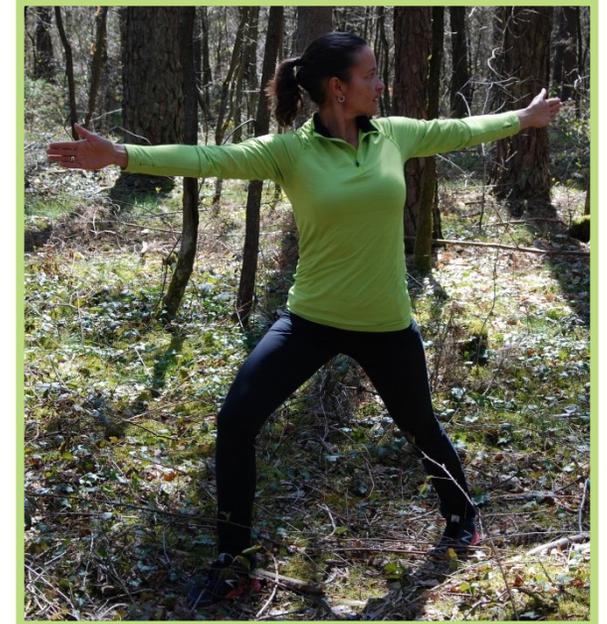
Die Hüfte zeigt nach vorne

Deine Kraft kommt aus dem Stand



Bei der nächsten Einatmung nimmst  
du deine Arme parallel nach oben

Stabilisiere deine Körpermitte



Öffne dich mit einem großen Armkreis

Spüre wie sich deine Lunge weitet

Die Verspannungen in deinen Schultern  
lösen sich

# Baumumarmen

Stelle deine Füße bewusst auf den Waldboden und stelle dir vor, wie von ihnen aus Wurzeln ins Erdreich wachsen. Spüre die Kraft, die aus dieser Verwurzelung heraus entsteht. Mit jedem Atemzug fließen deine Blockaden und Belastungen über deine Wurzeln in den Boden ab.

Nimm dir nun ausreichend Zeit den Baum zu betasten, zu umfassen, daran zu riechen.

Wie fühlt sich für dich seine Rinde an? Strahlt sie Ruhe und Kraft aus? Robustheit, Beständigkeit?

Lass die Energie des Baumes durch deinen Körper strömen.

Nimm aber nicht nur: Schenke dem Baum auch deine Aufmerksamkeit und Liebe.



# Innere Balance



Belaste deine beiden Fußsohlen gleichmäßig

Beuge leicht deine Knie

Richte deine Wirbelsäule auf

Atme tief ein und aus - finde deinen Atemrhythmus



Nimm nun auf einem unsichtbaren Stuhl platz

Schiebe dazu dein Körpergewicht nach hinten

Belaste deine Fersen

Nimm deine Arme in U-Form neben dich

Mit der nächsten Einatmung ziehst du deine Arme weiter nach unten und streckst dabei deine Beine

Mit der Ausatmung setzt du dich wieder hin und streckst die Arme nach oben



# Staunen und Entdecken

Wenige Zentimeter  
von dir entfernt  
gibt es vieles  
zu entdecken.

Beginne kleine Dinge  
zu beachten und  
zu beobachten

Nimm Gegenstände  
in deine Hände



Wie fühlen sie sich an?

Sind sie weich oder hart?

Rund oder spitz?

Welche Struktur haben sie?

Was unterscheidet sie  
von den anderen?

Wie riechen sie?

# Staunen und Entdecken

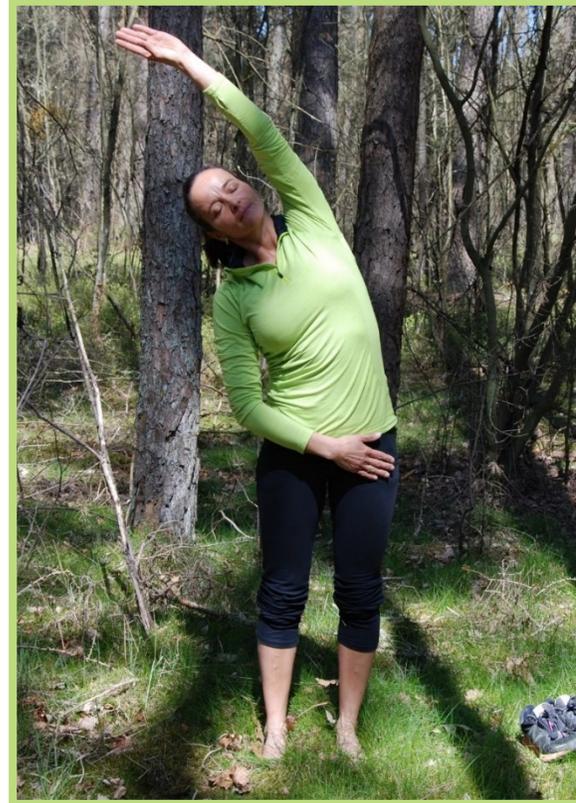


Wie fühlt sich der Waldboden an?

Trocken, feucht, kalt, warm, weich, uneben?

Was spürst du an deinen Fußsohlen?

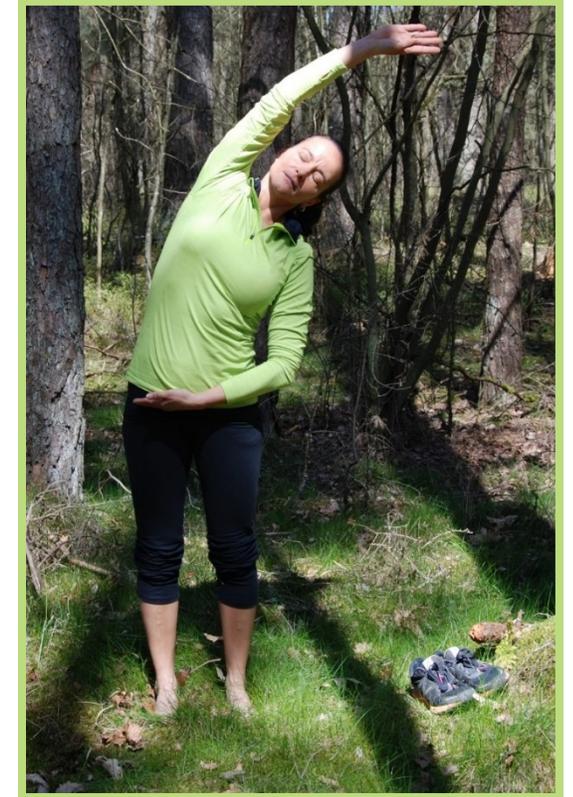
Nadeln, Zweige, Moos, Steine?



Wiege dich wie ein Baum im Wind

Öffne mit jedem Atemzug deine Seite mehr

Wachse immer weiter Richtung Himmel



# Kind sein



Vergiss einmal wie ein Kind alles  
um dich herum.

Existiere nur in diesen Augenblick.

Lass deine Arme um deinen Körper  
baumeln.

Immer schneller – immer wilder.

Sei einfach du selbst.

Stelle keine Erwartungen an dich.

Lass deinen Gefühlen freien Lauf.



# Perspektivenwechsel

Um Wunderbares zu entdecken,  
muss man auch einmal seine Blickrichtung ändern

Lege dich mit deinem Rücken auf das Brett

Spüre wie deine Füße, dein gesamter Oberkörper,  
die Schultern, deine Handrücken  
auf den Holz aufliegen



Betrachte die Baumwipfel und die Umgebung

Staune über die Weite und Größe des Waldes

Spürst du den Wind über dich streichen?

Hörst du das Rauschen der Bäume?

Sauge die frische Waldluft wie ein Schwamm  
in dich auf.

# Dankbarkeit

Dankbare Menschen sind häufiger glücklicher und gehen gelassener an schwierige Situationen heran, weil sie sich und ihr Umfeld zu schätzen wissen.

Gibt es etwas oder jemanden,  
der dich inspiriert?



Welcher Mensch liegt dir  
besonders am Herzen?  
Was schätzt du so  
sehr an ihm?

Wem möchtest du heute  
etwas Gutes tun?  
Was kannst du ihm Gutes tun?

Wofür bist du besonders  
dankbar?

Welche deiner Stärken  
machen dich stolz?  
Welche Talente findest  
du an dir besonders gut?

