

Waldbaden – Ihr Weg zur inneren Ruhe



Ursprung des Waldbadens

Die Praxis des Waldbadens hat ihre Ursprünge vermutlich in China und ist über 2500 Jahre alt. In den 1980er-Jahren hat man in Japan dieses alte Wissen um die Heilkraft des Waldes aufgegriffen und populär gemacht. Dort wird Waldbaden „Shinrin Yoku“ genannt, was frei übersetzt so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Hierzulande hat sich der Begriff „Waldbaden“ etabliert. Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald – mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken.

Was kann Waldbaden bewirken?

Waldbaden kann dabei helfen,

- den Stressabbau zu fördern,
- das Immunsystem zu stärken,
- die Genesung zu unterstützen,
- die Stimmung aufzuhellen,
- den Blutdruck zu harmonisieren,
- Schlafstörungen zu mindern,
- die Konzentration zu verbessern,
- Atemprobleme und Lungenkrankheiten zu lindern.

Verantwortlich für die positiven Effekte des Waldbadens sind beispielsweise die typischen Waldgeräusche, die verschiedenen Grüntöne, der Waldduft und der Platz („Raum“) abseits des Alltags.

Für wen ist Waldbaden geeignet?

Für wirklich jeden! Man benötigt keine speziellen Voraussetzungen für das Waldbaden – nur die Offenheit, sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft einzulassen.

Ein Aufenthalt im Wald tut immer gut und kann Körper, Geist und Seele stärken. Eigentlich muss man nichts Besonderes tun. Aber man kann: Denn durch gezielte Übungen kann die Wirkung des Waldes intensiviert werden.

Quelle: Ulli Felber (2020): Waldbaden. Das kleine Übungshandbuch für den Wald.

Der Weg

Auf dem 700 m langen Weg gibt es an 10 Standorten Schilder mit Übungsanregungen, die Sie beim Waldbaden anleiten und unterstützen sollen. Sie können gerne alle Übungen machen oder auch einzelne Übungen für sich auswählen.

-  Sehen: Augen auf!
-  Hören: Ohren spitzen
-  Sitzen/Anlehnen: Seelenbaumeln
-  Übung: Yoga-Baum
-  Umarmen
-  Nach oben schauen
-  Riechen: Waldduft liegt in der Luft
-  Fühlen: Spürbar anders
-  Kraftplatz
-  Waldmandala

Viel Spaß beim Erleben und Entspannen!