



## Waldbaden & Naturaufenthalte



Foto: Gabriele Fürst

### Den Reset Knopf drücken!

Körper – Geist – Seele gesund zu halten ist heutzutage wichtiger denn je..... Viele Herausforderungen in unserer schnelllebigen Zeit lassen oftmals den wichtigsten Menschen in unserem Leben vergessen: nämlich uns selbst. Das Programm Waldbaden & Naturaufenthalte erlaubt uns selbst den „Reset – Knopf“ zu drücken, wenn alles zu viel wird.

### Was ist „Waldbaden“ eigentlich?

„Waldbaden“ wurde in Japan definiert und bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Es wird dort „Shinrin Yoku“ bezeichnet. Mittlerweile ist „Waldbaden“ in der japanischen Gesundheitsvorsorge fix verankert und wird auch an Hochschulen gelehrt. Es konnte nachgewiesen werden, dass Aufenthalte im Wald den Blutdruck senken, das Nervensystem beruhigen, den Blick schärfen, die Perspektiven erweitern. Stress bzw. chronische Stressbelastung wird reduziert. Zusätzlich wirkt es sich positiv auf unser Immunsystem aus und tut unserem Gemüt richtig gut, sodass sich Entspannung einstellen kann. Die Sinne werden aktiviert, die Gedanken klären sich und positive Gefühle breiten sich aus.

## Das sollten wir über Waldbaden wissen:

Es ist der Sinn von Waldbaden, „mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen“. Das bedeutet, sich viel Zeit zu nehmen, damit sich die Sinne entfalten können und damit ein Eintauchen in die Natur möglich wird. Das Waldbaden oder wie bereits erwähnt „Shinrin-Yoku“ gilt in Japan als potenzielles universelles Gesundheitsmodell. Es wundert nicht, denn seit jeher war unser Lebensraum geprägt von Wald, Graslandschaften, Wüsten oder Mischformen, in denen wir lebten. Erst die modernen Städte entfremdeten viele Menschen vom natürlichen Leben.

Ganz allgemein sei gesagt, dass sportliche Aspekte im Hintergrund stehen, bzw. komplett entfallen. Das Mobiltelefon bleibt zuhause – Natur und Mensch bilden eine Einheit.

## Waldbaden | Naturaufenthalt: was geschieht da?

- Wir schlendern durch die Gegend oder spazieren langsam.....
- Wir machen Pausen und genießen.....
- Wir erforschen unser Umfeld..... schauen, staunen und spüren was uns umgibt....
- Wir üben sanfte, natürliche Bewegungen.....
- Wir werden achtsam uns selbst gegenüber: beobachten den Atem, kommen mit unserem Körper und mit unseren Organen in Kontakt
- Wir sammeln uns, beruhigen den Geist und tauchen ein in Ruhe..... Und lauschen den Klängen der Natur.
- Wir schweigen auch, träumen vor uns hin, genießen das Alleinsein, oder meditieren

Insgesamt erleben wir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele..... und finden in der Ruhe neue Kraft ....

Das Programm orientiert sich an den Jahreszeiten und der 5-Elemente-Lehre. Es bietet neben Erholung und Entspannung auch ein breites Wissen an wohlthuenden Lebensrhythmen.