



Der Wald ist ein Kraftort. Ein Ort der Begegnung. Ein Ort der Energie. Indem Sie sich bewusst auf den Wald und seine heilsame Wirkung einlassen, stärken sie ihr Immunsystem, reduzieren Stresshormone und beruhigen das vegetative Nervensystem. Und ganz so nebenbei geschieht noch etwas ganz anderes: Das Gedanken-Karussell hört auf zu drehen. Sie können frei atmen und kommen an.

#### **Kleines How-To des Waldbadens:**

- Start: Begeben Sie sich bewusst in den Wald hinein. Stellen Sie sich dabei vor, sie betreten eine „Welt“ in der Sie vorher noch nie waren. Alles ist Neu. Entdecken Sie den Wald wie mit Kindesaugen.
- Aktivieren Sie ihre Sinne: Laufen Sie barfuss. Berühren Sie Bäume, Sträucher, Steine und Zapfen. Entdecken Sie bewusst die vielen verschiedenen Farben, Formen, Schattierungen & Lichtspiele. Hören Sie den zahlreichen Geräuschen & Vogelstimmen zu.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie tief die wohltuende Luft des Waldes ein. Atmen Sie tief in Ihren Bauch hinein. Atmen Sie auch wieder ganz tief aus. Schliessen Sie dabei die Augen.
- Schluss: Bevor Sie den Wald wieder verlassen halten Sie nochmals einen Moment inne. Bedanken Sie sich bei sich selbst & dem Wald für diese wertvollen Augenblicke.

PS: Längst ist das „Waldbaden“ zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert und wird immer mehr gefördert. Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird unser Immunsystem gestärkt.