Waldbaden: Mit allen Sinnen die Kraft der Bäume tanken

Dass der Wald den Menschen gut tut wissen Viele von uns ganz instinktiv. Durch zahlreiche Studienergebnisse vor allem aus Japan sind die vielfältigen positiven Wirkungen eines Aufenthaltes im Wald inzwischen sogar wissenschaftlich belegt. Japan ist auch die Geburtsstäte des Waldbadens: „Shinrin Yoku“ bedeutet achtsames und absichtsloses Verweilen im Wald, bei dem sich alle Sinne öffnen.

„Waldbaden“ hat also nichts mit Wasser oder Badehose zu tun, sondern versteht sich vielmehr als ein Eintauchen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes. Dazu bedienen wir uns verschiedener Übungen, die mit Langsamkeit, mit Staunen, mit leichten Bewegungen oder vertieftem Atem zu tun haben. So nehmen wir die bioaktiven Botenstoffe der Bäume intensiv auf. Diese bauen Stresshormone ab, können Blutdruck und Blutzuckerspiegel senken und aktivieren die körpereigenen Killerzellen zur Bekämpfung von Viren. Auf diese Weise zeigt Waldbaden viele positive Effekte auf Körper und Geist wie ein stärkeres Immunsystem, mehr innere Ruhe und einen erholsameren Schlaf. Zugleich lernen wir den Wald ganz neu kennen und schulen wie nebenbei unsere Sinne.

Bei einem zweistündigen Waldbad legen wir maximal 2,5 Kilometer zurück; wir sind also langsam unterwegs. Daher im Zweifel lieber etwas wärmer anziehen. Neben witterungsangepasster Kleidung ist gutes Schuhwerk wichtig. Besondere Kondition ist nicht notwendig, aber gut zu Fuß sollten die Teilnehmenden sein. Etwas zu trinken sowie Insekten- oder Sonnenschutz kann empfehlenswert sein, ebenso ein Sitzkissen oder eine kleine Decke (Handtuch), da wir uns auch mal hinsetzen.

Kursleitung	**Natalie Poggemann** ist zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald“ der Deutschen Akademie für Waldbaden
Kursstart:	Jeden letzten Samstag im Monat
Kursort:	Wechselnde Orte im Wald (Info nach Anmeldung)
Kursgebühr	10,00 € für Mitglieder, 15,00 € für Gäste
Anmeldung	Geschäftsstelle: Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Mail: kontakt@kneipp-bn.de

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen. Anmeldeschluss ist spätestens 2 Tage vor einem Kurs.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und Haftung.