
Schwerpunktthema Februar 2022:

Waldbaden – Kraftquelle Wald

Die meiste Zeit funktionieren wir automatisch, ohne die Erfahrung, die wir gerade durchleben, wirklich bewusst wahrzunehmen. Dieses automatische Funktionieren wirkt sich ganz entscheidend auf unsere Lebensqualität aus – in schwierigen Momenten ebenso sehr wie in angenehmen.

Wegen dieser chronischen Achtlosigkeit laufen wir Gefahr, an unserem Leben vorbeizugehen, abgekoppelt vom Wesentlichen. Daher werden auch stressbedingte Erkrankungen zunehmend zu einem gesellschaftlichen Problem. Oft sind wir überreizt und überfordert, was unseren Körper anfälliger für Krankheiten macht.

Das Waldbaden stellt daher eine natürliche und kostengünstige Methode dar, um dieses Problem in den Griff zu bekommen.

Waldbaden - Was ist das?

Waldbaden ist ein Gesundheitstrend aus Japan, der sich mittlerweile in vielen Ländern wachsender Beliebtheit erfreut. Die japanische Bezeichnung Shinrin Yoku verrät dabei schon anschaulich, worum es beim Waldbaden geht.

Shinrin Yoku bedeutet übersetzt "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes", Waldbaden hat also mit einem Bad im Waldsee nichts zu tun ;-). Vielmehr soll es um die Schulung der Sinne gehen. Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald- mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken.

Ganz ohne Smartphone, Tablet und co. soll die natürliche Atmosphäre genutzt, Auszeiten gegönnt und Alltagstress minimiert werden.

Wie geht Waldbaden?

Waldbaden beinhaltet das sehr **bewusste Wahrnehmen** der Umgebung mit all unseren Sinnen. Konzentriere dich auf Gerüche, Geräusche oder Farben, wie das Rauschen der Blätter oder den Duft von Tannennadeln.

Das Lauftempo ist eher langsam. Mit wachem Geist wollen wir im Wald Kraft tanken. Die Gedanken wollen wir versuchen abzuschalten und uns nur auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Mutter-Vater-Kind Kurklinik Regenbogenland

Lückenmühle 13

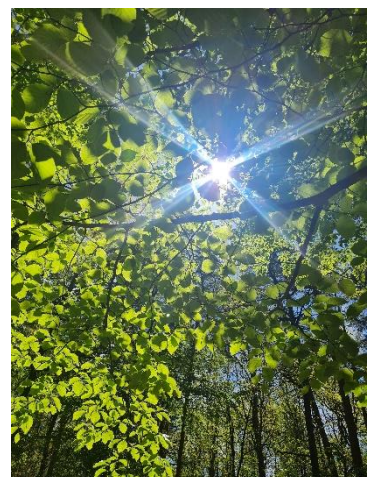
07368 Remptendorf

Tel.: 036640/40-400

Fax: 036640/40-444

info@mkh-lueckenmuehle.de

www.mutter-kind-kurklinik.com





REGENBOGENLAND
LÜCKENMÜHLE

Dabei wollen wir die Ruhe des Waldes genießen und mit allen Sinnen aufmerksam dabei sein. Die richtige und konzentrierte Atmung spielt dabei eine große Rolle.

Ziel ist es die innere Ruhe zu entdecken. Dabei wollen wir uns nicht auspowern, sondern einfach nur die Zeit genießen und die Seele baumeln zu lassen.

10 Faktoren, um uns selbst zu finden

Entschleunigen ☆ Sinnesübungen ☆ Achtsamkeit ☆ Stille wahrnehmen ☆
Meditation ☆ Atemübungen ☆ Körperübungen

Eine Anleitung zum Waldbaden in zehn Schritten

1. *Schlendern:*
Gehe langsam und gemütlich spazieren. Streckenverlauf, Ziel und Dauer sind nicht festgelegt.
2. *Rasten:*
Halte inne, verausgabe dich nicht. Lege rechtzeitig Pausen ein. Lass die Seele nachkommen.
3. *Wahrnehmen:*
Erlebe, was dich umgibt, aber ohne Leistungsdruck. Staune, genieße die Formen, Farben, Gerüche und Geräusche des Waldes. Leg dich ins Laub, sonne dich. Berühre eine Rinde, lehne dich an einen Stamm, setze dich auf einen Baumstumpf. Entdeckst du einen Bach, schau aufs Wasser, kühle deine Füße.
4. *Ausprobieren:*
Gehe mit offenem, wachem Blick, entdecke Bekanntes neu. Lege ein Mandala, flechte Gräser, sammle Steine, Eicheln oder Kastanien, suche dir einen schönen Spazierstock.
5. *Sanfte Bewegung:*
Balanciere über Stämme, hüpfе über Stümpfe. Wenn du kannst, übe Yoga – der Körper bekommt so mehr Sauerstoff.
6. *Achtsamkeit:*
Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune vorbehaltlos, nimm Eindrücke wertfrei wahr.
7. *Augenentspannung:*
Schau in die Ferne: Genieße das Grün des Waldes, entlaste deine monitormüden Augen.
8. *Atemübungen:*
Setze dich an einen schönen Platz und beobachte deinen Atem, lass ihn kommen und gehen.
9. *Meditation:*
Sammele dich, beruhige deinen Geist, dann findest du zur Ruhe. Anfänger lassen sich anleiten.
10. *Stille:*
Schweige, träume und genieße das Alleinsein.

Mutter-Vater-Kind Kurklinik Regenbogenland

Lückenmühle 13

07368 Remptendorf

Tel.: 036640/40-400

Fax: 036640/40-444

info@mkh-lueckenmuehle.de

www.mutter-kind-kurklinik.com