

Haben Sie heute schon im Wald gebadet?

Ein achtsamer Spaziergang durch den Wald wirkt wahre Wunder. Auch die Japaner schwören darauf. Probieren Sie es mal aus!

Sinne schärfen

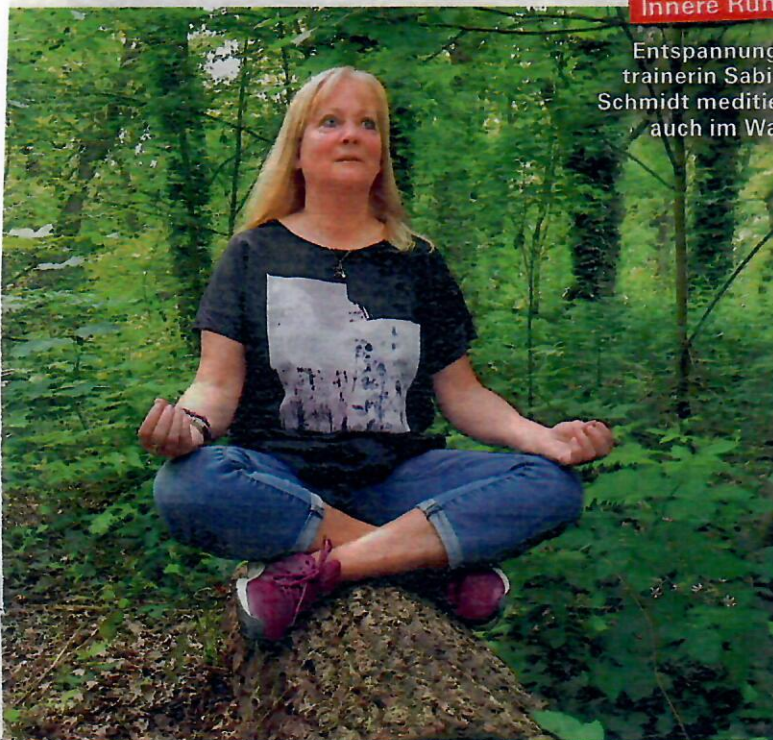


Barfuß wandern ist ein Erlebnis!

Einfach mal schweigen!
Höre den Wald

Innere Ruhe

Entspannungs-trainerin Sabine Schmidt meditiert auch im Wald



Kleine Atem-übungen stärken das Immunsystem

Exklusiv in Schöne Welt
Der neue Trend aus Japan

Kraft tanken



Mit einem Mandala bedanken wir uns beim Wald!



Bäume umarmen macht gesund und entspannt!

Eins mit der Natur

EXKLUSIV WALDBADEN



Redakteurin Petra Naumann (l.) geht mit Sabine Schmidt (r.) in den Wald

Systems und wird auf Rezept verordnet. Grund genug, diesen neuen Trend einmal auszuprobieren und zwar mit der Entspannungstrainerin Sabine Schmidt, die „Meditatives Waldbaden“ in Duisburg und Umgebung anbietet.

• **Beim Waldbaden atmen wir die Kraft der Natur ein. Wie funktioniert das eigentlich?** „Bäume und Pflanzen verströmen Duftstoffe und ätherische Öle (sogenannte Terpene). Dies hat die Aufgabe, Schädlinge abzuwehren und den Bäumen bei Hitze Kühlung zu verschaffen. Beim Waldbaden werden die Terpene über die Atmung aufgenommen und wirken dann positiv auf unser Immunsystem.“

• **Muss ich denn einen Baum umarmen?** „Nein. (lacht) Niemand muss das. Aber wenn man sich darauf einlässt, bewusst durch den Wald geht, achtsam ist, die Stille wahrnimmt und vielleicht auch mal einen Baum anfasst, die Rinde fühlt, ist das schon ein wirkliches Erlebnis.“

• **Wie verläuft ein geführtes Waldbaden bei Ihnen?** „Für unser „Bad im Wald“ habe ich Strecken ausgewählt, die größtenteils abseits der üblichen Wege verlaufen. In einer kleinen Gruppe von maximal 12 Personen nehmen wir uns die Zeit zu sehen, zu hören, zu

fühlen, zu riechen, zu genießen. Ergänzt wird das Angebot durch Meditation, kleine Achtsamkeits-Übungen, ein vorgelesenes Waldmärchen – und wer möchte, darf auch die Schuhe ausziehen und den weichen Waldboden spüren. Einfach herrlich, das kann ich jedem nur empfehlen!“

Infos und Kosten

Eine geführte Wanderung mit Meditationsübungen dauert 3 Stunden und kostet ca. 25 Euro. Sie können das Waldbaden auch als Gruppe buchen. Mehr Infos gibt es unter: www.herzbiene.de

Fotos: Image (1)/A-Mey (1)/Action Press (2)/Picture-Alliance - dpa (1)/Petra Naumann (5)/Sabine Schmidt (2)/Shutterstock.com (1)