



Schon, das du hier bist und  
dieses Handbuch gefunden hast.

Es soll dir helfen herauszufinden  
was Waldbaden überhaupt ist,  
woher es kommt und wie es wirkt.

Warum du es unbedingt machen solltest und  
ob du geeignet bist. 😊

Inklusive Übung



# Was ist Waldbaden?



Vermutlich ahnst du es schon, aber es ist definitiv kein Waldbad mit Wasser. Beim Waldbaden bleibt man trocken, insofern das Wetter mitspielt. 😊

Man muss sich auch keinen passenden See oder Wasserfall suchen.

Es ist eher ein Eintauchen in die Waldatmosphäre mit all deinen Sinnen. Das Wichtigste dabei ist wohl, dass es um keine sportliche Leistung geht und es auch nicht "nur" ein Spaziergang ist.

Es geht eher um eine Entschleunigung und das achtsame Wahrnehmen. Das langsame, achtsame Gehen ermöglicht dir, dich und deine Umgebung bewusst wahrzunehmen.





Ursprünglich stammt Waldbaden aus Japan und leitet sich vom Begriff Shinrin Yoku ab, was wörtlich übersetzt Einatmen/Eintauchen in die Waldatmosphäre bedeutet.

In Japan gibt es mittlerweile 60 Wald-Therapiezentren und Waldbaden auf Krankenschein.

Die umfangreiche Wirkung des Waldes auf die Gesundheit des Menschen ist wissenschaftlich durch viele internationale Studien, aus den Bereichen der Medizin, Psychologie und Biologie, belegt.





## Was und wie wirkt der Wald?

Es gibt unzählige Faktoren in der Waldatmosphäre, die gesundheitsfördernd auf uns wirken, wie beispielsweise die schadstofffreie Waldluft, die heilsame Terpene\*, das beruhigende Grün, die harmonischen Naturgeräusche oder der sogenannte "Biophilia Effekt"\*\*. Der Wald verschafft uns Distanz zum Alltag und sozialer Maßstäbe.

Diese Dinge schaffen in Summe eine ideale Umgebung, um seine körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu stärken und zu erhalten.

\*Terpen sind Botenstoffe, mit denen Bäume, Pilze und andere Pflanzen untereinander kommunizieren um sich vor Parasiten und schädlichen Einflüssen zu schützen. Beim Waldbaden nehmen wir diesen Duftcocktail primär durch die Atmung auf, welcher positiv auf unser Immunsystem wirkt.

\*\*Bios bedeutet Leben und philia heißt übersetzt Liebe. Wörtlich übersetzt steht Biophilia folglich für die Liebe zum Lebendigen.



Mit Waldbaden kannst du

- dein Immunsystem stärken
- den Stressabbau fördern
- deine Konzentration steigern
- deinen Schlaf verbessern
- Atemprobleme lindern
- positiv auf deine Psyche einwirken
- Bluthochdruck und Zuckerwerte absenken
- die Produktion von Anti-Krebsproteinen anregen
- die Herzschutzsubstanz DHEA anregen
- die Bildung von natürlichen Killerzellen steigern

# Bist du geeignet?

Grundsätzlich ist Waldbaden für alle - egal ob jung oder alt, aktiv oder gemütlich, gesund oder gesundheitlich belastet, spirituell oder bodenständig, geeignet.

Die Frage lautet eher:  
Bist du bereit für eine neue Erfahrung!?



Denn Waldbaden ist nicht unbedingt das Gleiche wie ein „normaler“ Waldbesuch.

Beim Waldbaden geht es viel mehr darum, die nachweisbar heilsame Wirkung des Waldes gezielt zu nutzen und mittels einfacher Übungen zu intensivieren.

Waldbaden praktiziert man idealerweise regelmäßig so wie Pilates, Meditation etc.



# Warum und welche Übungen?

Durch gezielte Übungen kann man die positive Wirkung  
des Waldes noch verstärken.

## Körper

Atmung & Meditation

## Geist

Achtsamkeit & Sinneswahrnehmung

## Seele

Natur- & Kraftrituale

Eintauchen, abschalten, den Wald aus neuen Perspektiven erleben, ihn  
mit allen Sinnen genießen und dazu auch noch der Gesundheit etwas  
Gutes tun.  
- das ist Waldbaden!



# Übungsimpuls

Wusstest du das eine gute Erdung die Basis für unser Leben ist?

Denk dabei an Bäume, die stets gut geerdet sind. Sie haben Wurzeln, die weit in die Erde hineinreichen, die den Baum nicht nur nähren, sondern ihm Halt geben und für einen sicheren Stand sorgen, sodass ihn nichts so schnell umhauen kann...

Bei uns Menschen ist es nicht viel anders.

Stell dich (barfuß) in den Wald oder in die Wiese.

Schließe deine Augen. Schon allein deine Aufmerksamkeit bewusst in die Füße zu lenken und den Boden wahrzunehmen, ist ein erster Schritt, um sich zu erden. Spüre die Verbindung zum Erdboden.

Stell dir vor, dass aus deinen Fußsohlen dicke Wurzeln in die Erde wachsen. Versuche dir deinen Lieblingsbaum vorzustellen.

Mit jedem Atemzug werden die Wurzeln tiefer und verbinden sich mit der wohltuenden Energie der Erde.

Mit dem Ausatmen kannst du über die Wurzeln der Erde Stress abfließen lassen und abgeben, was du nicht mehr brauchst.

Atme solange über deine Wurzeln, bis du das Gefühl hast, gut geerdet und energetisiert zu sein.

Mit ein bisschen Übung reichen ein paar Atemzüge, um gut geerdet durch den Tag zu gehen.♥



*Enjoy,  
Barbara*