

Waldbaden im Winter

Der Begriff Waldbaden kommt aus Japan „Shirin Yoku“. Dort ist Waldbaden seit 1986 als Gesundheitsmaßnahme anerkannt.

Terpene, Botenstoffe aus den verschiedenen Pflanzen kommunizieren miteinander. Sie bilden ein gemeinsames Immunsystem, welches auch mit unserem menschlichen Immunsystem kommunizieren kann.

Such dir einen schönen Ort aus, an dem du dich wohl fühlst. Mit verschiedenen Pflanzen, vielleicht mit einer schönen Aussicht. Oder wähle einen sehr geschützten Ort, an dem nicht zu viele Menschen sind.

Mitzunehmen sind eine Isomatte, zweites Paar Socken und ein Handtuch.

Übung für alle Sinne: Was kann ich

tasten: Die Rinde eines Baumes, den Schnee...

hören: Den Wind, einen Vogel...

sehen: Schwarz und Weiß, eine Spur...

riechen: Das Holz...

schmecken: Den Schnee...

Speziell: Im Liegen oder Sitzen schauen, dann die Augen schließen. Barfuß ein paar Schritte im Schnee gehen...

Übung für Leute zu zweit: Rücken an Rücken stehen oder sitzen und sich gegenseitig Wahrnehmungen erzählen (je 3 Minuten).

Übung für Leute mit Hund: Die Wahrnehmungen des Hundes beobachten und ihnen folgen (z.B. einer Wildspur, ja das mein ich ernst)

Übung für Leute mit Kind: Beobachten, welche Wahrnehmungen machen meinem Kind Spaß. Zusammen genießen.

Die Natur bedeutet Nähe Gottes: Stille, ein Gebet, eine Meditation können hier gut sein.

Viel Freude beim Erleben!

Wir freuen uns auf den Austausch heute Abend.