

Kleine Inspiration zum Waldbaden

- Schlendere durch einen Wald. Falls Du keinen Wald in der Nähe hast, tut auch ein Park gut.
- Lass Dir Zeit. Wenn Du denkst, langsam unterwegs zu sein, probiere einmal aus, noch langsamer zu gehen. Was verändert sich, wenn Du langsamer wirst?
- Beobachte eine Zeit lang, wie sich das Gehen anfühlt.
- Beobachte dann auch Deine Umgebung.
- Halte irgendwann an einem Ort inne, der sich für Dich angenehm anfühlt und an dem Du für Dich sein kannst.
- Entscheide für Dich, ob Du stehen bleiben möchtest oder ob Du Dich hinsetzen oder vielleicht sogar hinlegen möchtest.
- Komm in Ruhe an Deinem Ort an und nimm wahr, was Dich umgibt. Was siehst Du?
- Lass den Atem bewusst und langsam fließen.
- Was riechst Du?
- Ertaste etwas in Deiner Umgebung ganz bewusst mit Deinen Händen. Welche Strukturen fühlen sich angenehm an?
- Atme entspannt und spüre in Dich selbst hinein. Nimm Dich einfach wahr und bewerte nichts.
- Was hörst Du? Welches Geräusch kommt aus welcher Richtung?
- Atme langsam ein und wieder aus. Sei eine Weile einfach da. Du musst jetzt und hier nichts tun und darfst einfach sein. So wie Du bist.
- Nimm Gedanken, die aufkommen, einfach wahr und lass sie weiterziehen, wenn Du das möchtest.
- Wenn die richtige Zeit für Dich gekommen ist, schlendere weiter und lass Dein Waldbaden noch eine Weile in Dir nachklingen.
- Hat es Dir gut getan? Hält das Gefühl, das Du aus Deinem Waldbad mitgenommen hast, noch eine Weile an?

Tipp: Nimm gerne etwas zu Trinken (Wasser, Kräutertee, ...) und eine Picknickdecke / Yogamatte mit in den Wald! Ggf. auch ein Spray gegen Zecken, Mücken, usw. So werden Deine Wald-Momente noch schöner... :-)

Hinweis: An manchen Orten im Wald / in der Natur leben Zecken, die durch Bisse ggf. Krankheiten wie Borreliose oder FSME übertragen können. Bitte informiere Dich & schütze Dich davor. Entferne Zecken ggf. nach dem Waldbaden von deinem Körper. Sollten sie schon gebissen haben, suche bitte zeitnah einen Arzt auf.