



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Nr. 10 Waldbaden – Gesundheit aus dem Wald Naturbilder verankern!

Willkommen bei *Deine Naturverbindung –
Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und
andere Menschen zum Lesen und Hören.*

Das Projekt findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt und wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt. Worum es hier genau geht, kannst Du Dir im ersten Beitrag in der Einführung durchlesen oder anhören.

Mein Name ist Sabine Gebhardt, für mich ist die Natur ein Ort der Besinnung, Ruhe und Verbundenheit. Hier finde ich zu mir Selbst und fühle mich als Teil des Ganzen.

Ich stelle Dir heute Shinrin – Yoku - Waldbaden (Wald mit allen Sinnen erleben) vor und schließe eine kleine Übung an, die Dir auch im Alltag ein wertvoller Begleiter sein kann.

Shinrin – Yoku – Waldbaden ist in den 1980 Jahren in Japan entwickelt worden. Hier und auch mittlerweile in vielen anderen Ländern wird Waldbaden praktiziert und wissenschaftlich erforscht.

Einige Länder haben die heilsame Methode bereits in ihr Gesundheitssystem integriert. In Japan gibt es mittlerweile 63 Heilwaldzentren. Auf Usedom gibt es seit 2016 den ersten Kur – und Heilwald Europas.

Es gibt viele spannende Erkenntnisse über das Waldbaden, die Du in vielen Büchern und auf zahlreichen Webseiten nachlesen kannst.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, das Waldbaden

die Sinne schärft, zufrieden und glücklich macht.

Darüber hinaus kann Waldbaden wesentlich zur Gesundheit beitragen. Was heißt das genau?

Waldbaden kann unter anderem:

- Stress reduzieren
- den Blutdruck harmonisieren
- das allgemeine Wohlbefinden und die Schlafqualität verbessern
- kann eine Hilfe bei Niedergeschlagenheit und Depression sein



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Und wie geht Waldbaden?

Wir bewegen uns langsam und achtsam durch den Wald. Alle Sinne werden aktiv angesprochen.

Augen- Atem - und Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Chi Gong und Aktivierungsübungen und ein wenig Theorie runden den Waldspaziergang ab.

Heute möchte ich Dir eine Übung vorstellen die dazu dient, auch im Alltag von der Natur zu profitieren. Die Übung heißt:

Naturbild verankern

Sie kann Dir dabei helfen in stressigen Situation die Ruhe zu bewahren oder Dir beim Einschlafen Unterstützung bieten.

Fangen wir an!

Du schaust Dich im Wald, im Garten oder im Park nach einem Naturbild um, welches Dich besonders anspricht. Vielleicht ist es eine Blume, der Sonnenuntergang, ein Baum im Wind oder ein Baumstamm der Geschichten erzählen kann. Schau Dich um, es gibt immer was zu entdecken!

Nun verweilst Du einige Momente bei diesem Bild, bis Du das Gefühl hast, das Du es auch mit geschlossenen Augen wieder hervorrufen kannst. Atme dabei tief durch die Nase ein und aus. Nimm das Bild mit allen Sinnen wahr.

Wenn Du das Gefühl hast das Du das Bild hinreichend betrachtet hast, schließe langsam die Augen.

Lege nun eine Hand auf Dein Herz und rufe Dir das Bild vor Dein inneres Auge. Atme das entstandene Bild tief in Dein Herz ein und entlasse mit dem Ausatmen die Bilder, die Du gerade nicht brauchst.

Verweile einige Momente in diesem Bild und spüre die entspannende und heilsame Wirkung.

Komme nun langsam wieder hierher zurück und wisse das Du jederzeit auf Dein Naturbild zurück greifen kannst.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Experimentieren mit Deinem Naturbild.

Nun wünsche ich Dir noch eine wundervolle Zeit in der Natur.

Der nächste Beitrag folgt in wenigen Tagen!



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZU LESEN UND HÖREN

Hilf uns gerne das Projekt im Stadtgebiet
und darüber hinaus bekannt zu machen
und teile den Link zur Projektseite.

Mit naturverbundenen Grüßen, Deine
Sabine



Stadt Dortmund
Kulturbetriebe

