

*Waldbaden – Gesundheit für  
Körper, Geist & Seele*

*Das Workbook*



# Inhalt

<i>Meine Person</i> .....	4
<i>Einleitung</i> .....	5
<i>Wirkung</i> .....	7
<i>Vorbereitung</i> .....	8
<i>Verhalten im Wald</i> .....	9
<i>Praxisteil</i> .....	11
<i>Zu guter Letzt</i> .....	17



# Weisheit

Wer Bäume setzt, obwohl er weiß,  
dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird,  
hat zumindest angefangen,  
den Sinn des Lebens zu begreifen.

*Rabindranath Tagore*

# Meine Person

**Hallo liebe Interessierte, lieber Interessierter!**

Fein, dass du dich fürs Waldbaden interessierst. Wie ich dazu gekommen bin? Ich bin ein Kind des Waldes. Schon immer hab ich mich in Wäldern wohler gefühlt, als in geschlossenen Räumen. So sehe ich mich als Naturbotschafterin und Naturvermittlerin. Ich lerne von der Natur und vom Wald. Viele Jahre habe ich als Parkranger arbeiten dürfen und habe mich dann mit meinen Naturangeboten selbständig gemacht. Meine Biografie ist abenteuerlich und spannend. Kaufhausdetektivin, Tagesmutter, Sozialarbeiterin, Radiomoderatorin.....ganz vieles schon habe ich ausprobiert. Heute arbeite ich als Bloggerin, Autorin, Naturpädagogin, Ritualleiterin und Kunsthandwerkerin im Mühlviertel. Ich mache Workshops, Seminare und Naturführungen zu Themen wie: Spiritualität, Nachhaltigkeit, altes Handwerk, Wyda und Waldbaden.



# Einleitung

Mensch, Wald und Natur, all das war noch vor tausenden Jahren selbstverständlich und wir waren eins mit ihr. Als die große Völkerwanderung aus Asien angefangen hat, waren wir reine Waldvölker. Mit dem Waldbaden können wir Menschen genau das wieder stärken. Unsere Wald Verbindung spüren, vom Alltagsstress herunter kommen, neue Lebensfreude schöpfen, unsere Energiereserven auffüllen und einfach auch bewusster werden.

Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und heißt dort „Shinrin Yoku“, was übersetzt so viel bedeutet wie: „im Wald ein Bad nehmen“.

Diese Art von Naturheilkunde ist bei uns in Europa noch recht jung, aber gerade ziemlich im Trend. In Japan wird diese Methode sogar auf Krankenschein verschrieben.

Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zur Natur im Fokus stehen.

Ich habe das Glück in einer sehr walddreichen Gegend zu leben. Außerdem habe ich eine Hündin und ich muss sozusagen sowieso raus. Aber es ist ganz was anderes, als einfach eine Gassi Runde durch den Wald zu machen, als wirklich ganz bewusst, mit allen Sinnen, den Wald wahrzunehmen. Einmal inne zu halten und zu lauschen. Und wenn du in Stadtnähe wohnst, aber trotzdem einen schönen Park in der Nähe hast,

oder am Stadtrand lebst, dann hast du auf jeden Fall die Möglichkeit, ganz bewusst den Wald zu erleben. Du musst nur den ersten Schritt tun und es wirklich angehen und sei es gleich nach der Arbeit ca. 10 Minuten.

Ein Hauch von Moos, Blätter rascheln oder frisches Blattgrün – das lässt einem herunter kommen und mehr im Moment leben. Bei einem Spaziergang oder Sonntagspicknick, ist der Wald Nebenakteur. Beim Waldbaden bist du und der Wald – der Hauptakteur und sonst niemand. Schalte das Handy auf Flugmodus, lasse dich vom Außen so wenig wie möglich ablenken. Erinnerung dich, wie es war, als du ein Kind warst. Wie hast du dich im Wald verhalten, wie hast du ihn wahrgenommen. Spielerisch und mit allen Sinnen. Und genauso gehen wir es jetzt wieder an. Entdecke und erfühle die Magie des Waldes.

Na, überzeugt? Kommst du mit?



# Wirkung

Was nach einem esoterischen Firlefnanz klingt, ist in Wirklichkeit mittlerweile eine anerkannte Form der Gesundheitsförderung.

Der Wald ist unsere grüne Lunge und in der Zeit, wo wir Menschen uns im Wald aufhalten, hat dies einen gesundheitlichen Effekt auf uns. Der Wald wirkt sich positiv auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden aus. Mitverantwortlich dafür sind die von den Bäumen produzierten Botenstoffe, auch **Terpene** genannt. Das sind organische Substanzen und ätherische Öle, die Du beim Einatmen aufnimmst und die eine positive Wirkung auf Deinen Körper haben.

In Kombination mit sanfter Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen schaltet Dein Körper automatisch einen Gang zurück, senkt damit den Blutspiegel und schaltet in den Modus der Tiefenentspannung. Die sauerstoffreiche Waldluft wirkt sich außerdem zusätzlich günstig auf deinen Kortisol-Spiegel aus und regt die Entstehung von natürlichen Killerzellen an, welche Krebszellen aufspüren und zu der Bekämpfung von Tumoren beitragen können. Kurz gesagt heißt das, es wird dein Immunsystem enorm gestärkt und das bereits nach kurzer Zeit, belegen mittlerweile einige Studien.

Unser Motto dazu könnte dazu lauten:

**Anstatt Action – lieber Achtsamkeit!**

# Vorbereitung

Die Frage liegt jetzt natürlich nahe, gibt es etwas worauf ich achten muss? Braucht es irgendeiner Vorbereitung?

Da der Begriff „Waldbaden“ immer noch für etwas Verwirrung sorgt und viele Menschen glauben, dass man sich dabei tatsächlich Badeanzug und Badehose anzieht und baden geht, hört sich das vermutlich manchmal etwas eigenartig an. Ganz so ist es zum Glück ja nicht. Beim Waldbaden geht es viel mehr darum in der Waldumgebung ein „Bad“ zu nehmen und zwar in Form von - mit unseren Sinnen in den Wald einzutauchen oder unterzutauchen.

Daher braucht es keiner besonderen Vorbereitung, es ist nur wichtig, dass man sich der Jahreszeit und dem Wetter entsprechend kleidet. Wenn du eine Sequenz mit barfuß gehen einplanst, dann nimm dir ein Handtuch mit zum Abtrocknen. Beim Verweilen an einem Baum oder deinem persönlichen Kraftplatz, wäre eine Sitzunterlage von Vorteil, aber natürlich auch ausreichend zu trinken, wie Wasser oder im Winter auch Tee.

Du sollst dich zu jeder Jahreszeit wohl fühlen und nicht frieren, bzw. nass werden oder irgendwo ausrutschen. Also achte bitte auch darauf, dass du gutes Schuhwerk an deinen Füßen hast. Und schon kann eigentlich nichts mehr schief gehen.



# Verhalten im Wald

Bevor es jetzt gleich mit den Übungen losgeht, noch einige Hinweise, für ein korrektes Verhalten im Wald. Jeder Mensch hat das Recht einen Wald zu betreten, trotzdem gehört dir dieser nicht, also solltest du einige Grundregeln dafür beachten. Ich nenne sie gerne, die grünen Regeln:

## Die Regeln

- Du nimmst deinen Müll selbstverständlich wieder mit
- Es werden keine Pflanzen gepflückt, die du nicht kennst
- Pflanzen die unter Naturschutz stehen – sind tabu
- Lärmendes und lautes Verlassen ist zu unterlassen
- Respektiere den Lebensraum der Wildtiere
- Gehe verantwortungsvoll mit allen Lebewesen um
- Sei achtsam, wenn sich wo eine Wasserquelle oder Bach befinden

Dazu gibt es in der Waldpädagogik ein sehr wertvolles 4 Säulen Modell, wozu der Wald dient und wir Menschen die biologische Vielfalt erhalten können und somit der Wert Wald gesteigert werden kann. Dabei ist ein gleichrangiges Miteinander von großer Wichtigkeit. Die 4 Säulen sind:

- Schutz
- Erholung
- Bildung
- Regionalentwicklung

## Schutz

Darunter versteht sich die Sicherung des Naturraumes Wald, wie Biodiversität, Klimaschutz, Forschung, Naturnahe Landschaften, Schutzgebiet Betreuung.....

## Erholung

Attraktive sowie naturnahe Erholung für Menschen im Wald anzubieten. Dazu gehören, Wander,- Reit,- und Radwege, Rast,- und Ruheplätze, Besucherlenkung, Barrierefreiheit, Erlebnispfade.....

## Bildung

Die Vielfalt des Waldes und der Natur, erlebbar mit allen Sinnen zu gestalten durch Naturvermittlung, Seminare, Kurse, Ausstellungen, Brauchtumpflege, Themenwege, Informationsmaterialien.....

## Regionalentwicklung

Impulse für die regionale Entwicklung zu setzen und zu fördern und damit die Wertschätzung steigern durch Zusammenarbeit mit dem Naturschutz, den Bauern, Partnerbetriebe, Gewerbe und Kultur, Sozial- und umweltverträglicher Tourismus.....

Wenn wir beim Waldbaden diese 4 Säulen und ihrer Bedeutung immer etwas im Hinterkopf behalten, dann kann einem gesunden Aufenthalt im Wald eigentlich nichts mehr im Wege stehen.

# Praxisteil

## Der Beginn

Gehe in ein ruhiges Waldstück in deiner Umgebung. Du kannst dich gerne, bevor du bewusst hineintrittst mit einer wertschätzenden Verbeugung beginnen. Tauche ein in die Waldatmosphäre und dann beginne mit deinem Waldbade Genuss.

### Übung 1: Im Hier und Jetzt sein (auditiv)

Setze dich an einem ruhigen Ort zu einen Baumstamm und lausche ca. 10 Minuten, was die Natur dir an Geräuschen bietet. Dabei sollte nicht gesprochen werden. Versuche dabei, in deinem Rythmus ganz ruhig und bewusst zu atmen. Schließe dabei die Augen und höre gut zu. Das gluckern eines Baches, das Rauschen des Windes oder das Zwitschern der Vögel. Was nimmst du wahr? Kannst du auch die Richtungen ausmachen, woher diese Geräusche kommen?

### Übung 2: Fühlen und tasten (taktile)

Streife achtsam durch den Wald (auch gerne abseits der Wege) und berühre die Natur. Fühle und Taste dich an Pflanzen, Baumrinden, Erde, Moose, Früchte, Blätter, Flechten mit deinen Fingern heran. Wie fühlen sich die Rinden der unterschiedlichen Bäume an? Gibt es Unterschiede? Streiche bewusst über Moosteppeiche – was spürst du dabei und wie

fühlen sich die verschiedensten Moosarten an? Ertaste achtsam einen Fichtenzapfen, eine Eichel, eine Buchecker, ein Blatt usw. Wenn du dein Erlebnis steigern möchtest, schließe dabei einfach deine Augen. Diese Übung kannst du noch verstärken, indem du die Naturmaterialien mit deinen Füßen oder Wangen berührst.

### **Übung 3: Riechen (olfaktorisch)**

Richte dann deine Wahrnehmung auf den Geruchssinn. Wie riecht der Wald? Wenn dein Geruchssinn etwas eingeschlafen ist, kannst du mit ganz stark duftenden Naturelementen beginnen, um ein Gefühl für Düfte zu bekommen. wie riecht der Holunder? Oder der Bärlauch, die Erde, wie Baumrinde, das Moos oder Walderdbeeren? Versuche, den Geruch zu Erfassen und zu Beschreiben. Verändert sich der Geruch, wenn du beim Riechen den Mund dabei öffnest? Wird der Geruch vielleicht noch intensiver, weil dadurch auch der Geschmackssinn mithinein wirkt?

### **Übung 4: Gestalten (für Kinder gut geeignet)**

Ich habe es immer wieder einmal mit Menschen zu tun, die sich der Einzigartigkeit des Waldes noch nicht bewusst sind und sich schämen, sich vor dem Wald zu verneigen. Auch Kinder, die oft etwas brauchen zum Herunterkommen, weil sie noch zu kribbelig sind, eignet sich dieses Gestalten sehr gut. Sammle Naturmaterialien, ohne sie auszureißen, es sei denn, Blüten sind kurz davor abzufallen. Egal ob Blätter, Zapfen, Moos, kleine Äste, alles ist verwendbar. Gestalte ein liebevolles Waldmandala, als eine Art Eintrittskarte in den Wald.

## Zwischendurch

Halte immer wieder einmal inne und genieße den Moment. Dazu kannst du schöne Atemübungen machen und auch Meditationen.

### **Baummeditation**

Setze Dich gemütlich zu den Wurzeln eines Baumes und atme ein paar Mal ganz entspannt ein und aus. 2-3 tiefe Atemzüge, durch den Bauch einatmen und ganz tief wieder ausströmen lassen.

Lenke Deine Aufmerksamkeit nun zu Deinen Füßen und spüre den Kontakt zur Erde. Stelle Dir vor, dass lange Wurzeln in den Boden wachsen und Dich mit Mutter Erde verbinden. Spüre die Erde unter Deinen Füßen und die intensive Energie des Wachstums um Dich herum. Lasse Deine Wurzeln in das heiße Magma der Erde hineintauchen. Ziehe die rote Kraft der Erde herauf und fülle Deinen gesamten Körper damit aus. Von den Füßen bis zum Scheitel, wo die Energie wieder aus Dir hinaus fließt und als dicke Äste in die Sonne gestreckt wird. Die Äste nehmen das Sonnenlicht auf, welches in Deinen Körper fließt, vom Scheitel bis hinunter zu Deinen Fußsohlen und durch die Wurzeln wieder hinunter in die Erde.

Du bist jetzt ein Baum, verbunden mit oben und unten – mit der Erde und dem Kosmos. Bleibe einen Moment lang in diesem Gefühl, ein großer starker Baum zu sein. Nimm bewusst wahr, wie sich Deine Äste

im Laufe der Jahre ausgebreitet haben in alle Himmelsrichtungen. Wie viel Du schon erreicht hast in Deinem bisherigen Leben und wie sich Deine ganze Existenz in jedem Jahr ein Stück weiter entfaltet hat. Bleibe so lange in diesem Gefühl, wie du möchtest und wenn es für dich passt, dann nimmst du ein paar tiefe Atemzüge und kehrst ins Hier und Jetzt zurück.

### **Atemübung:**

Setze dich an deinen Kraftplatz im Wald. Egal ob es ein Baum, ein Felsen oder ein Bach ist, es ist wichtig, dass du dich dort einfach wohl fühlst.

Schließe deine Augen. Beginne zunächst einfach ganz normal weiter zu atmen, so wie du es gewohnt bist. Wenn sich dein Atem eingependelt hat, dann beginne, ganz tief in den Bauch hinein zu atmen. Dabei kannst du ihn so richtig toll nach außen wölben. Lasse ihn hinauf in deinen Brustkorb strömen, der sich dabei ausdehnt, bis nach oben in deine Schultern. Der ganze Oberkörper darf sich dabei bewegen. Den Atem für ein paar wenige Sekunden anhalten und dann ganz tief durch den Mund wieder ausatmen. Wenn du magst, kannst du auch ein stöhnendes Geräusch dabei machen.

Mache diese Übung, so lange du dich mit dieser Atemtechnik wohl fühlst. Wenn du das Gefühl hast, dich zu verkrampfen oder das es nicht mehr ganz natürlich wirkt, dann beende sie.

### **Sanftes Bewegen:**

Sanftes Bewegen und schlendern zwischendurch, ist immer eine gute Möglichkeit, zwischen Meditationen oder Atemübungen. Gehe langsam und lass deine Seele immer wieder nach kommen. Dabei kannst du barfuß gehen, über Baumstämme balancieren oder auch ausgelassen über die Stümpfe von Bäumen springen. Sei ausgelassen – aber leise.

Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune wie ein Kind, nimm Eindrücke wahr, ohne sie zu bewerten. Schweife in die Ferne: Genieße die unterschiedlichen Grüntöne des Waldes, entlaste deine monitor-müden Augen.

### **Spieglein Spieglein.....:**

...in den Baumkronen. Nimm dir einen kleinen Spiegel mit und gehe damit auf Entdeckungsreise. Du kannst diesen ganz vielfältig einsetzen. Wie wäre es, die Baumkronen einmal aus der Vogelperspektive zu betrachten, aber auch die Sonne darin spiegeln zu lassen, oder vielleicht Tiere hinter dir zu beobachten.

Du kannst den Spiegel ganz vielseitig einsetzen und er ist ganz problemlos zu transportieren.

Auch ein würdiger Abschluss für ein angenehmes Bad in Waldatmosphäre ist wichtig. Hier ein paar Übungen dazu.

## Abschluss

### Dankbarkeitsritual:

Setz dich noch einmal an einen kraftvollen Platz im Wald oder zu einem Baum. Halte kurz inne und denke an die besonderen Momente, die du gerade erleben durftest. Wofür bist du besonders dankbar? Denke einen kurzen Moment darüber nach. Wenn dir einige schöne Momente eingefallen sind, dann suche für jede Besonderheit, einen Naturgegenstand.

Bevor du aus dem Wald trittst, gehe zu deinem Lieblingsbaum, lege dort diese Gegenstände ab und bedanke dich beim Wald für die besonderen Eindrücke und Erlebnisse.

### Tönen:

Bei Ritualen töne ich gerne einen Ton, für meine Mutter Erde. Genau das kannst du im Wald als Zeichen der Verbundenheit oder des Respekts, für die Tiere und Pflanzen des Waldes tun. Ein wundervolles O(m), A..... oder was auch immer du möchtest.

Natürlich kannst du auch ein Lied singen oder ein improvisiertes Lied auf der Flöte oder Trommel spielen. Ich bedanke mich anschließend beim Wald, dass ich dort Zeit verbringen durfte und gehe nach Hause.

Wenn du magst, kannst du dir ein Tagebuch zulegen, wo du die Erlebnisse niederschreibst. So bekommst du Erfahrungswerte und kannst beobachten, was sich bei dir verändert hat.



# Zu Guter Letzt

Also reflektieren wir mal. Im Wald Zeit verbringen, wäre ja eigentlich wirklich keine große Sache, oder? Wenn da nicht das Ding mit der Zeit wäre. Wir wissen jetzt, dass Waldluft nicht nur dazu beiträgt, dass unser Immunsystem gestärkt wird, sondern auch zur Prävention dient. Was lange als Placebo abgetan wurde, ist in vielerlei Hinsicht wissenschaftlich bestätigt. Die Superkräfte namens „Terpene“ machen dies möglich. Diese sind Wirkstoffe, die Pflanzen in ihren Nadeln und Blüten produzieren und zwar zum Schutz vor Erregern und zur Regulierung des Wachstums.

Und diese Naturdüfte aus dem Wald, sind antibakteriell und wirken Pilzen und Insekten entgegen. Vermutet wird, dass Pflanzen über 100 Arten mit verschiedenen Terpenen kommunizieren und dabei Strecken von etwa 1 km zurücklegen können.

Man benötigt keine besondere Kondition für lange Wanderungen, du musst nicht Survival erfahren sein und du brauchst schon gar keine besonders gefinkelte Outdoor Ausrüstung.

**Also! Handy aus, in den Wald raus!**

Alles Liebe und viel Freude im Wald – Deine *Tanka*

# Weisheit

Bäume sind Heiligtümer  
Wer mit ihnen zu sprechen,  
wer ihnen zuzuhören weiß,  
der erfährt die Wahrheit.

Sie predigen nicht zu Lehren und Rezepten,  
sie predigen, um das einzelne  
unbekümmerte Urgesetz des Lebens!

*Hermann Hesse*

# Disclaimer

- Die Angaben und Informationen im Workbook wurden von mir sorgfältig recherchiert und jahrelang erprobt.
- Für Missbrauch und Schäden durch den Missbrauch, wird keine Haftung übernommen.
- Die darin enthaltenen Informationen und Ideen ersetzen keinen Arztbesuch oder Medikamente.
- Für die Richtigkeit und Vollständigkeit, wird keine Gewähr übernommen.

Die Verbreitung und Weitergabe meines Workbooks oder Übungen, sind nur mit meiner Zustimmung erlaubt, ebenso die kommerzielle Nutzung.

# Kontakt

Für auftauchende Fragen oder dem Interesse über eine Waldbadewanderung und meinen anderen Angeboten, bin ich gerne über meine E-Mail-Adresse und Telefonnummer erreichbar unter:

**E-Mail:** [naturspirit@gmx.at](mailto:naturspirit@gmx.at)

**Web:** [www.naturspirit.at](http://www.naturspirit.at)

**Telefon:** +43664/55 31 507

**Instagram:** [www.instagram.com/naturspirit](https://www.instagram.com/naturspirit)

