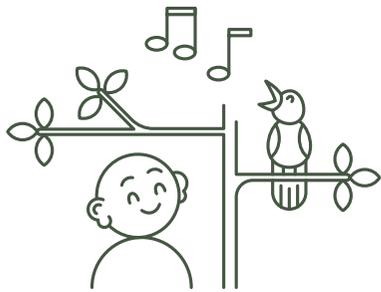


5 Anregungen fürs Waldbaden

Das Wichtigste vorweg: Nehmen Sie sich genügend Zeit. Suchen Sie ein Waldstück aus, wo nicht viele Menschen unterwegs sind, damit Sie nicht abgelenkt werden. Halten Sie immer wieder inne – und aktivieren Sie Ihre Sinne.



1

Innehalten und lauschen

Setzen Sie sich abseits des Weges einige Minuten hin und lauschen Sie mit geschlossenen Augen. Was hören Sie? Einen Bach, das Rauschen der Blätter oder Vogelgezwitscher?



2

Mit den Füssen fühlen

Wagen Sie einige Schritte barfuss. Wie fühlt sich weiches Moos an? Piksen die Tannennadeln? Ist es kühl? Vielleicht probieren Sie noch auf einem Baumstamm zu balancieren?



3

Die Finger wandern lassen

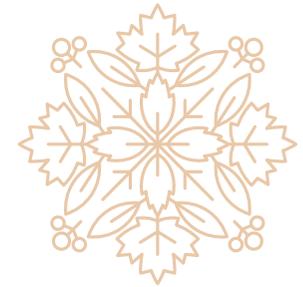
Lassen Sie Ihre Finger auf Erkundungstour gehen. Wie fühlen sich Rinde verschiedener Bäume an, wie Blätter und Gräser? ertasten Sie achtsam Tannen- oder Fichtenzapfen, Kastanien oder Eicheln. Schliessen Sie dabei immer wieder die Augen.



4

Den würzigen Duft des Waldes wahrnehmen

Schnuppern Sie an frisch geschnittenen Baumstämmen. Oder zerreiben Sie Triebe von Nadelbäumen zwischen den Fingern: Duftet das nicht herrlich? In der Waldluft schwirren gesunde, ätherische Öle verschiedenster Art herum: Also atmen Sie tief ein!



5

Ein Walddattoo legen

Ob Tannennadeln, kleine Blüten oder Eichelschalen: Arrangieren Sie Ihre Fundstücke zu einer Art Mandala. Entweder auf der Haut (hält gut, wenn Sie gerade Sonnencreme aufgetragen haben) – oder auf dem Waldboden. Macht auch Kindern Spass!