

29.10.2023

## Spaziergang und Waldbaden

**Münchsteinach.** Zu Beginn gab der zertifizierten Wald-Gesundheitstrainer Armin Nögel den sechs Teilnehmern einen kurzen Einblick, dass der Ursprung von Waldbaden aus Japan kommt und so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ und dort bereits eine lange Tradition hat. Es ist ein "Waldbesuch", bei dem alle Sinne - hören, riechen, fühlen, sehen, schmecken – trainiert werden, kombiniert mit Achtsamkeitsübungen. Und in den gut 3 Stunden wurde das dann auch praktiziert.



*Hier durfte jeder Naturgegenstände nach einer gewählten Farbtafel finden*

So sollte jeder zunächst Zweige sammeln und zu einem Bilderrahmen am Boden legen und anschließend Naturgegenstände als Bildobjekte hinein platzieren, verbunden mit einer persönlichen Widmung. Bei einer anderen Übung, galt es, seinen Partner zu führen, der die Augen geschlossen halten sollte, zu einem Baum der Wahl des Führenden. Dort sollte dieser ertastet werden, so weit es geht. Am Ausgangspunkt zurück angekommen – ein paar kleine Umwege eingeschlossen – sollte der Tastende seinen Baum wieder finden. Erstaunlicherweise liegt hier die Trefferquote bei fast 100%.

Waldbaden kann unsere Gesundheit positiv und präventiv beeinflussen. Neben guten Effekten auf unser Nerven- und Hormonsystem wird auch unser Immunsystem sehr positiv beeinflusst, was auch wissenschaftlich bewiesen wurde, so Armin Nögel. Auch die Ludwig Maximilians Universität in München führten wissenschaftliche Studien zum Waldbaden durch. Neben Ruhe und Entspannung wirken vor allem die Terpene (organische Substanzen) auf unser Immunsystem. Waldbaden bietet die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu wecken, die innere Balance zu finden und vom Alltagsstress abzuschalten.

Bei einer Übung wurde das lautlose Staunen geübt. Alle kleinen Wunder am Wegesrand durften bestaunt werden, wie z.B. ein sehr schön geformter Fliegenpilz.

Das Riechen durfte bei einer anderen Partnerübung getestet werden. Gefundene Gegenstände aus der Natur wurden dem Partner (wieder mit geschlossenen Augen) unter die Nase gehalten und er durfte riechen, was es wohl ist. Hier war die Trefferquote deutlich geringer.

Armin Nögel warf immer wieder schöne Kurzgeschichten oder auch schöne Gedichte in die Runde, die gut zum Thema passten.

Bildrechte: Jürgen Osterlänger



Jürgen Osterlänger  
Vorsitzender Kreisverband Neustadt/Aisch - Bad Windsheim  
Tannscharn 21, 91448 Emskirchen  
[kontakt@dieBasis-neabw.de](mailto:kontakt@dieBasis-neabw.de)  
<https://diebasis-neabw.de>  
09104-1431 / 01606963785  
IBAN DE20 7606 9559 0001 5949 07

**Freiheit**

**Machtbegrenzung**

**Achtsamkeit**

**Schwarmintelligenz**