



FOTO LINKS

Für Jasmin Schlimm-Thierjung von der Deutschen Akademie für Waldbaden ist eine Herzensangelegenheit, Menschen zurück zur Natur zu führen. Dabei geht es um eine echte Verbindung zum Wald, die tiefer reicht als ein kurzzeitiges Hoch-Gefühl.

Waldbaden – Kick für Körper und Geist

Drei Übungen, um den Blutdruck zu senken, Stresshormone zu reduzieren und wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden

Sonnenstrahlen scheinen wie flüssiges Gold durch Äste hindurch. In ihrem Licht leuchten unzählige Schattierungen von Grün. Fröhliches Zwitschern und der satte Geruch von Erde erfüllen die klare, angenehm kühle Luft. Es ist Sommer im Wald und ich liebe diese besondere

Atmosphäre. Sie nährt mein Herz und ist dabei ein echter Powerkick für die Gesundheit. Das ist für mich sehr wichtig. Als systemischer Life-Coach und als Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen spielen Gesundheit und Entspannung eine große Rolle. Wie senke ich meinen Blutdruck, re-

duziere Stresshormone und finde wieder erholsamen Schlaf? Diese Fragen sind die Klassiker in unserer dauergestressten Gesellschaft. Meine liebste Antwort: Geh in den Wald und probiere folgende Übungen aus!

Jasmin Schlimm-Thierjung

ÜBUNG 1 GEHE, SCHAUEN!

In Urzeiten mussten wir den Blick schweifen lassen, um Gefahren frühzeitig zu erkennen. Auch wenn uns im Wald heute keine lebensbedrohliche Gefahren mehr begegnen, ist es wichtig, einfach mal wieder den Blick anzuheben und das periphere Sehen, das mit dem Gleichgewichtssinn in Verbindung steht, zu fördern! Alle Sinne werden geschärft. Wir sind hellwach und aufmerksam. Hebe den Blick an und schaue beim Laufen in die Gegend und nimm „alles“ auf! Mache das zuerst auf einem „guten“ Weg. Wenn du Probleme damit hast, dann probiere es nur immer mal kurz aus.

bleibt. Es gewöhnt unsere Natur und unseren Körper am meisten an den Boden, die Erde. Es stärkt somit auch unser Immunsystem und wir werden wieder geerdet, wenn uns einmal die Bodenhaltung fehlt. Es hilft uns auch gelassener und achtsamer zu sein. Ziehe für diese Übung die Schuhe einmal aus und laufe ganz langsam über den Waldboden. Suche einen möglichst weichen Waldweg zu Anfang dazu aus. Am Ende stelle oder setze dich hin und gehe nochmals mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen und Füßen. Frage dich: Wie fühlen sich nun deine Füße an? Gibt es einen Unterschied zum Anfang, als du die Schuhe gerade ausgezogen hast? Wie fühlt sich dein Körper nun an?

dazwischen als Raum um dich herum wahr. Versuche auch, wahrzunehmen, wie lange zwischen den Geräuschen Stille herrscht. Das ist nicht so einfach, nimm es spielerisch und freue dich, wenn es kurze Momente der Stille gibt.

ÜBUNG 2 ACHTSAM BARFUSS LAUFEN!

Sebastian Kneipp hat uns schon beigebracht, dass der Anfang aller Abhärtung immer das Barfußgehen

ÜBUNG 3 STILLE ZWISCHEN ZWEI GERÄUSCHEN HÖREN

Schließe nach Möglichkeit die Augen. Versuche zu ergründen, wo das nächste Geräusch auftaucht und nimm die Stille

Wer richtiges Waldbaden lernen möchte, kann das an der Akademie für Waldbaden und Gesundheit tun. Das Angebot ist eine spannende Ergänzung für jedes Portfolio von Coaches, Pädagogen, Erziehern, Entspannungstrainern und allen Interessierten an diesem Thema. Auf dem Netzwerk-Waldbaden.com finden Sie einen der vielen Kursleiter, die durch die Akademie ausgebildet wurden und in ganz Deutschland Waldbäder zum Kennenlernen und Schnuppern einladen.

► www.waldbaden-akademie.com

