

Waldbaden ist...

eine geführte Anleitung zur Achtsamkeit im Wald. Bei verschiedenen Übungen, Meditationen und Gehstrecken wird das Bewusstsein wieder einmal auf alle 5 Sinne fokussiert.

Körper, Geist und Seele kommen wieder zur Ruhe und man sich und der Natur wieder näher.



Wer könnte mit mir Freude am Waldbaden haben?

Wenn Sie naturverbunden und kreativ sind, neugierig und offen, gerne einmal etwas Neues ausprobieren, Spaß an den schönen Dingen der Schöpfung haben und dem Leben mit all seinen Tücken auch mal mit einem Augenzwinkern entgegentreten können... dann glaube ich, verstehen wir uns gut.

Sollten Sie jedoch auf den bekannten Pfaden und im alten Trott weiter gehen wollen, lieber die Schattenseiten der Medaille suchen und immer was zu nörgeln haben... dann - glaube ich - haben wir keinen Spaß zusammen.



Wer Bedenken hat, dass das Waldbaden in der Gruppe nichts für ihn/sie ist, der ist gerne eingeladen mit mir alleine diese tolle Erfahrung im geschützten Raum „Wald“ zu machen.

Für wen ist Waldbaden?

Sie fühlen sich ausgepowert - weil ständig die Kinder etwas von Ihnen wollen, die Pflege der Angehörigen Ihnen die Kraft raubt oder Sie in der Firma von einem Termin zum Nächsten jagen... oder Sie möchten wieder einfach mal etwas für sich tun, sich in der Natur darauf besinnen was wirklich wichtig für Sie ist... dann möchte ich Sie herzlich einladen zum Waldbaden.

Hier finden Sie über die Achtsamkeit und Besinnung auf alle Ihre Sinne wieder den Weg zu Ihrer eigenen Mitte und damit auch zu mehr Gelassenheit und Entspannung für Ihren Alltag.

Waldbaden bewirkt...

- eine messbare Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, was zur Senkung des Risikos eines Herzinfarktes führt.
- Unterstützung der Atemorgane und somit Förderung der Heilung von Lungenerkrankungen.
- gleichzeitig führt die Aktivierung des Immunsystems zur Hemmung von Entzündungsprozessen im Körper.
- Abbau von Stress und seinen Folgen wie Erschöpfung, Depressionen oder Schlafstörungen.
- eine Vermehrung der körpereigenen Killerzellen und somit Anregung der Abwehrkräfte.
- generell eine Steigerung des Wohlbefindens.

Iris Niggenaber