

Waldbaden oder auf Japanisch ***Shinrin Yoku*** ist eine traditionelle Methode zur Entspannung und Gesundheitsprävention.

Wie funktioniert das?

Wir schlendern durch den Wald, absichtslos, nichts muss sein. Wir entdecken ihn neu, mit all unseren Sinnen. Wir hören, sehen, riechen, fühlen und schmecken. Durch die Mobilisierung unserer Sinne üben wir uns in Achtsamkeit, Dinge, die wir vorher nicht oder nicht in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen haben, präsentieren sich in all ihrer Schönheit. Wir werden achtsamer.

Durch verschiedene Meditations- und Achtsamkeitsübungen entschleunigen wir. Wir sind im Hier und Jetzt. Geräusche oder andere Störfaktoren, wie unliebsame Gedanken reduzieren sich. Unsere Psyche entspannt und erholt sich. Durch die Ruhe und Entschleunigung reduzieren sich u. a. Stress, Adrenalin und Cortisol. Wiederholtes Waldbaden hat den Vorteil, dass wir stressresistenter werden und uns auch im Alltag schneller entspannen können.

Wissenschaftlich belegt sind die positiven Auswirkungen des Waldbadens, zum Beispiel erhöht ein einmaliges Waldbaden die Anzahl der Abwehrzellen im Blut um 40%. Die Dauer hält hier sieben Tage an. Nach einem Waldbad an zwei oder drei aufeinander folgenden Tagen hält diese Wirkung bis zu 30 Tagen an.

Durch Atemübungen dringen Terpene, Duftstoffe, die den typischen „Waldgeruch“ ausmachen, tief in den Körper ein und entfalten so ihre positiven Eigenschaften und stärken unser Immunsystem. Waldbaden wirkt sich auch auf unser Nervensystem aus, Blutdruck und Blutzucker sinken, die Atmung wird vertieft, um nur einige positive Auswirkungen zu nennen.

Waldbaden ist absichtslos, nichts muss, alles kann. „Nimm den Wald in all seiner Schönheit wahr“. Japanische Ärzte schicken ihre Patienten in die Wälder, um diese Gesundheitseffekte zu nutzen. So gibt es in Japan mittlerweile ca. 60 sogenannte Heilwälder. In Deutschland gibt es seit 2016 auf der Insel Usedom den ersten Kur- und Heil-Wald, weitere sind in Planung.

Waldbaden im Parkhotel mit unserer Kursleiterin Manuela

Mein Name ist Manuela Felbermayer de Garzón.

Ich bin Kursleiterin für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald.

Meine Ausbildung habe ich an der „Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit“ in Landau/Pfalz absolviert.

Derzeit bin ich in Ausbildung zur „Natur-Resilienz-Trainerin“ und zur „Medizinischen Kinder- und Jugendtrainerin für naturgestützte Entwicklungsförderung“.

Neben meiner großen Leidenschaft, meiner Naturverbundenheit und dem Waldbaden, arbeite ich als Sprachtrainerin an verschiedenen Bildungseinrichtungen und namhaften Firmen.

Warum ich als Kursleiterin für Waldbaden arbeite?

Ich möchte den Teilnehmern meiner Kurse die Natur verbunden mit Achtsamkeit vermitteln.