Waldbaden

Mit der Natur sich selbst finden



Natur ist unser Ursprung.

Jedes Lebewesen ist unweigerlich verbunden mit dem Zyklus der Natur.

Was braucht es um uns wieder zu verbinden?
Müssen wir alle Kräuterexperte werden?
Welchen Einfluss hat Waldbaden auf uns?
Wie kann die Natur alltagstauglich integriert werden?

Wir nutzen diese **Verbindung** viel zu selten.
In der modernen Zeit haben wir sogar angefangen uns von der Natur abzuwenden.
Die Angst vor Zecken, Dreck und schlechtem Wetter beherrscht die Köpfe der Menschen.
Am Ende wenden wir uns so von uns selbst ab.

Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die häufigsten Ursache für Krankschreibungen.
Die Belastung durch immer verfügbaren sein und ständiger Beobachtung sind für jeden spürbar.

Bundesweit erfüllt jeder vierte Erwachsene innerhalb eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung.

Was wenn, es einen Weg gibt vorzubeugen und gleichzeitig zu heilen?

Waldbaden

(jap.: Shirnrin Yoku) ist das bewusste Eintauchen in die Natur.



Mit gezielten Achtsamkeitsübungen wird der Teilnehmer in die Atmosphäre des Waldes geführt. Geh- und Sitzmeditationen beruhigen den Geist.
Mit angeleiteten Atemübungen werden die Sinne beruhigt.

Durch das Einatmen der **Terpene** (ätherische Duftsstoffe der Bäume) werden die **Killerzellen** des Immunssystem aktiviert.
Die grüne Umgebung fördert zudem die Entpannung des Nervensystems, was unweigerlich zu einer Verbeserung der **Schlafqualität** führt und die psychische Gesundheit fördert.

Wer sich regelmäßig im Wald aufhält, hat ein geringeren Risko für Herz-Kreislaufprobleme und psychische Erkrankungen.

Schon **15** Minuten im Wald senken den Cortisolspiegel.
60 Sekunden braucht es um unsere Atmung zu beruhigen.

Wie wird dieses Wissen nun alltagstauglich und barrierefrei?

Regelmäßigkeit statt Marathon.



Schon 15-30 Minuten zwei Mal in der Woche reichen aus um einen Effekt zu bewirken.
Dabei ist Natur wichtig. Ob Feld, Wald oder Wiese, überhaupt draußen ist wichtig.

Es gibt unzählige Angebote die Natur zu erleben. Kräuterkurse, Waldwanderungen und Retreats an entfernten Orten.
Diese Angebote haben eins gemeinsam: sie schließen Menschen aus.
Dabei haben wir hier im Landkreis- Oder-Spree alles was wir brauchen.

Deshalb biete ich Waldbaden als ganzheitliches, alltagstaugliches Erlebnis an.

- regelmäßige Touren
- kurze Strecken
- Ortsnah
- 1,5 -2,5 Std Aufenthalt (kein Wandern)
- auf Wunsch auch Barrierefrei
- Diagnoseorientiert

- Die Natur als Kraftort.
- Über Naturerfahrungen, (wieder) zu sich selber finden.
- Traumasensible Begleitung
- Austausch in Kleingruppen

Kontakt

Wer bin ich?



Stefanie Worseg

Pädagogin & Waldbadenkursleiterin
Meditation & Achtsamkeitstrainerin
Astrologin

stillequelle.waldbaden@gmail.com

LOS

0172 4991195

www.stillequelle-waldbaden.de