

Nicole Sach - VitalRäume

Waldbaden/Shinrin Yoku im

AchtsamkeitsRaum

Impulse für das Eintauchen in die Waldatmosphäre



Wirkung von Shinrin Yoku / Waldbaden

Waldbaden oder **Shinrin Yoku** ist in Japan eine anerkannte Therapieform der Waldmedizin. Der Wald und seine Atmosphäre senken **Stresshormone** und **Blutzuckerspiegel**, stärken das **Immunsystem**, regulieren den **Blutdruck** und das **vegetative Nervensystem**, sorgen für die allgemeine **Kräftigung**.

Shinrin Yoku bringt dich zur **Entspannung** und **Achtsamkeit**. Du erlebst den Wald **mit allen Sinnen**, tauchst ein in die gesunde **Waldatmosphäre**, atmest frische, mit Terpenen getränkte Luft und fühlst dich einfach wohl.

Fördere deine **physische** wie auch **psychische** Kraft und Ausgeglichenheit durch eine achtsame Zeit im Wald. Regelmäßiges Waldbaden hat weitreichende Wirkung und wird dich im Alltag auch außerhalb des Waldes kräftigen.

Sorge für **passende Kleidung**, etwas zu trinken, evtl. für eine **Sitzunterlage** und vor allem für eine **ruhige Zeit**, ohne Handy oder Gespräche.

Schalte deine **Gedanken aus** und den **Sinnesgenuss** ein im **wundervollsten Raum** den es gibt - im Wald!



Impulse für Shinrin Yoku / Waldbaden

- **Starte am Waldrand mit dem Bewusstsein**, gleich einen anderen Raum zu betreten. Nimm den Übergang mit allen Sinnen wahr.
- **Gehe sehr langsam, bewusst und achtsam**. Spüre den Boden bei jedem Schritt neu.
- **Übe dich in Achtsamkeit und nimm den Wald über alle Sinne wahr**. Schau hin, sehe die Kleinigkeiten, höre die Tiere, den Wind, deine Schritte, rieche die Waldluft, erspüre die verschiedenen Pflanzen und Temperaturen.
- **Verweile an Orten die dir gefallen**, lehne dich an Bäume, lege dich auf den Boden, setze dich an Orte mit schöner Aussicht. Sei ganz im Hier und Jetzt.
- **Atme bewusst** in den Bauch. Nimm wahr wie dein Körper, Bauch, Brustkorb sich unter dieser Atmung verhält.
- **Meditiere**. Manche **Yogaübungen** eignen sich gut für den Wald.

Egal was du machst, mach es **bewusst, achtsam, langsam** und sei mit deinen Gedanken ganz **bei dir** im Wald.



Nimm die daraus gewonnene **Energie** mit in deinen Alltag und plane gleich den nächsten Waldbadetermin.

Ich wünsche dir eine wertvolle Zeit im

AchtsamkeitsRaum Wald

Nimm Kontakt zu mir auf, wenn du

- das Waldbaden mit individueller Begleitung durchführen möchtest
- weitere Impulse für das Waldbaden suchst
- unterschiedliche Waldbade-Varianten für den Jahreszeitenverlauf kennen lernen möchtest
- neben der Förderung von Entspannung und Achtsamkeit auch persönliche Themen in der Natur klären möchtest

Ich freue mich auf dich

Nicole Sach

Nicole Sach - VitalRäume

Räume für Energie & Klarheit

71717 Beilstein ~ 07062 9790555
mail@nicole-sach.de ~ www.nicole-sach.de