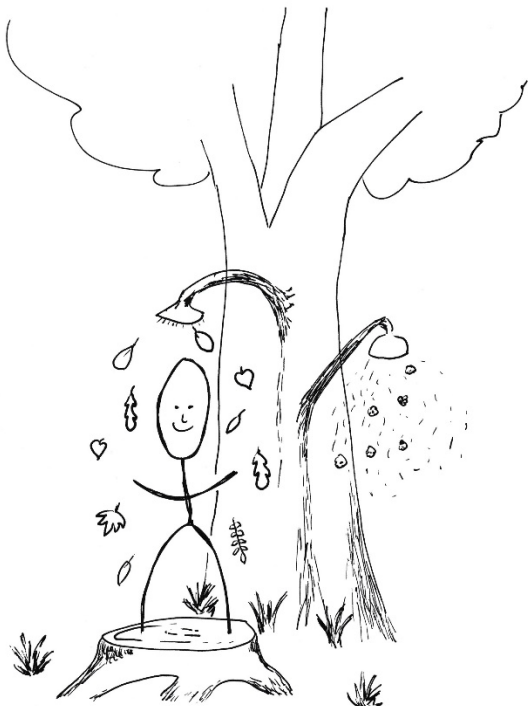


Wald als Ort der Entspannung

Wie wenden wir es im Waldcoaching an?



- Wir starten mit einer Achtsamkeitsübung.
- Wir spazieren gemütlich durch den Wald.
- Wir nutzen Waldstrassen, -wege und Trampelpfade.
- Wir beobachten Bäume, Pflanzen, Blätter, Wurzeln und vieles Mehr im Wald.
- Wir öffnen unsere Sinne, um die Natur und uns selbst intensiver wahrzunehmen.
- Wir verweilen an speziellen Standorten, an denen sich passende Waldbilder für Ihr Anliegen zeigen.
- Wir betrachten diese Waldbilder, die ich Ihnen aus forstfachlicher Sicht erkläre.
- Wir bilden mit solchen Metaphern eine Brücke zu Ihrem Anliegen.
- Wir tauschen uns aus, reflektieren, machen Achtsamkeitsübungen und Übungen in Kleingruppen, zeichnen, basteln oder lernen Handlungsansätze kennen.
- Jeder ist frei, das mitzumachen, was er möchte. Ich lasse keine Bäume umarmen, noch den Boden erspüren. Daher ist es kein Waldbaden im engeren Sinne.

Vertiefende Informationen zum Waldbaden im engeren Sinn

- [TED-Talk](#), von Yoshifumi Miyazaki, 2013, Tokyo (11 min, in Englisch)
- Shinrin Yoku – heilsames Waldbaden – die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, Yoshifumi Miyazaki, 2018, Irisana Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
- The Hiking Therapy – Waldbaden - Wanderungen zu Kraftorten im Kanton Bern, von Robert Gallmann und Prof. em. Yoshifumi Miyazaki, 2022, Weber Verlag Thun.