Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.

John Muir

Waldbaden

Verbundenheit mit dir und dem Wald spüren

in Nesselwängle / Tirol

Ich freu mich auf dich!
Herzlich, Renate

Anmeldung und Anfragen:
Telefon: +43 676 460 00 47
E-Mail: maringele@tnr.at

Termine und Preise: findest du unter
www.haus-maringele.at

bluetenstaub.at | pics © Maringele

Was genau ist Waldbaden

Waldbaden leitet sich aus dem japanischen ‚Shinrin Yoku' ab und ist das bewusste Sein im Wald. Übersetzt bedeutet es ‚Baden in der Waldluft'. Beim Aufenthalt im Wald werden verschiedene Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit gemacht, um im Hier und Jetzt anzukommen.

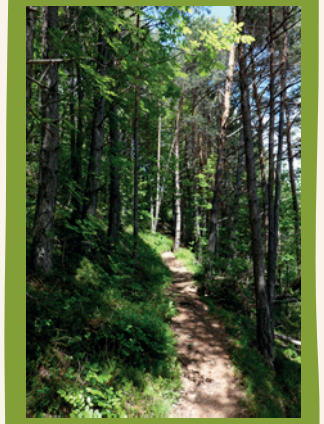
Wir Menschen haben vielfach verlernt zu spüren, dass alles miteinander verbunden sind. Und das, *„obwohl unsere Art biologisch und seelisch von den Bäumen geprägt und geformt wird. Ohne Bäume und Wald hätte es die Primatengattung Homo gar nicht gegeben."* (Wolf-Dieter Storl).

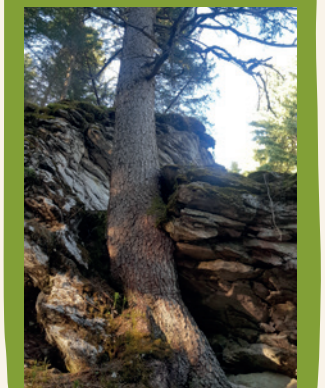
Der Wald übt eine heilende Wirkung auf den Menschen aus. Die grüne Farbe des Waldes beruhigt unseren Geist, die Aufnahme von Terpenen (bioaktive Stoffe mit antibakteriellen, antiviralen, und entzündungshemmenden Eigenschaften), steigert die Stimmungslage und das Wohlbefinden. Der Wald schluckt außerdem den Lärm, dem wir im Alltag ständig ausgesetzt sind.

Bei vielen Menschen ist der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, bedingt durch ständigen Stress und Anspannung ständig aktiviert. Durch die Entspannungs- und Atemübungen beim Waldbaden wird der Parasympathikus (Gegenspieler des Sympathikus) aktiviert und Stress abgebaut. Die Atmung wird ruhiger und tiefer, der Blutdruck und der Blutzucker sinken.

Wie funktioniert Waldbaden

Wir bewegen uns langsam (nicht mehr als 2-3 km in 2 Stunden) und achtsam im Wald, öffnen mit angeleiteten Übungen unsere Sinne und konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt.





SCHAUEN. FÜHLEN. HÖREN.
RIECHEN. SCHMECKEN.

Durch den Aufenthalt in der Natur und die Kommunikation mit dem Wald, treten wir mit uns selbst und dem Wald in Verbindung und erhalten manchmal eine neue Sichtweise auf Dinge, die uns im Alltag belasten.

Das Ziel ist es, sich durch den Aufenthalt im Wald zu entspannen und sich vom Stress zu lösen.

Mein Weg zum Waldbaden

Ich bin Renate Maringele, lebe mit meiner Familie in Nesselwängle und liebe den Wald und die Natur.

Schon als Kind habe ich viel Zeit in der Natur verbracht und bin auch jetzt viel in den Bergen und in der Natur unterwegs. Ich habe immer eine Verbindung zur Natur gespürt und konnte mich gut beim Wandern entspannen. Im Laufe der Jahre verlor ich die Verbindung zu mir und der Natur.

Im Jahr 2022 habe ich dann den Impuls verspürt mich intensiver mit dem Wald zu beschäftigen und machte daraufhin die Ausbildung zur Trainerin für Waldbaden bei der Deutschen Akademie für Waldbaden, sowie eine Ausbildung zur Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin. Für mich war der Wald ein Helfer, um mich wieder mit mir selber zu verbinden, mich wieder zu spüren, meine Sinne zu stärken und meine Intuition wieder wahrzunehmen.

Der Wald ist für mich eine Quelle der Gesundheit und des Wohlbefindens und eine wertvolle Ressource, die es zu schützen gilt.

An Menschen, die Balance in ihrem Leben suchen oder ganz bewusst entspannen möchten gebe ich diese Erfahrung gerne weiter.

WALDBADEN

Eine Auszeit im Wald - Nach Shinrin Yoku

Komm mit mir in den Wald und tauche ein in die Atmosphäre des Waldes. Wir verbringen die Zeit im Wald mit all unseren Sinnen. Schauen, hören, riechen und spüren den Wald. Durch verschiedene Techniken und Übungen versuchen wir eine Verbindung zum Wald herzustellen. Unendlich sind die Möglichkeiten den Wald zu erleben. Gönn dir eine Auszeit im Wald und tauche ein in die wunderbare Waldatmosphäre.

PROGRAMM:	Achtsamkeitsübungen, Sinneswahrnehmung, Schlendern im Wald
DAUER:	ca. 2 Stunden
KLEINGRUPPE:	2 bis 4 Personen

WALDBADEN INTENSIV

Achtsamkeit mit Sich und dem Wald

Du verbringst viel Zeit im Wald mit Achtsamkeit, Entspannung und Sinneswahrnehmungen. Ich erkläre dir die Wirkung des Waldes auf deinen Körper und deinen Geist. Du bekommst Einblicke in das Ökosystem Wald und übst dich in Achtsamkeit mit dem Wald.

PROGRAMM:	Solozeit im Wald, Achtsamkeitsübungen, Sinnenswahrnehmung
DAUER:	ca. 4 Stunden
KLEINGRUPPE:	2 bis 4 Personen

Du benötigst der Witterung entsprechende Outdoorkleidung, festes Schuhwerk und einen Rucksack mit Regenschutz, Sonnenschutz und Getränk. Wenn vorhanden, nimm eine Sitzunterlage mit.

Die Konzentration der „Terpene" ist nach einem Regen am höchsten, also Waldbaden geht nicht nur bei Schönwetter!