

WALDBADEN KURSBEISPIEL

Abstand schafft Nähe zur Lösung.

In den folgenden Zeilen findest du ein sehr gut funktionierendes und oft angewandtes Waldbaden-Kurskonzept als Tageskurs über einige Stunden. Das darfst du genau so verwenden oder anpassen, wie es dir beliebt.

Dauer: 2-4 Stunden (je nach Temperatur und Wetterbedingungen)

Größe: max. 12-20 Teilnehmer, min. 1 für Einzelsitzungen

Zielgruppe: Erwachsenengruppen, Kindergruppen, Eltern mit Kind

Ort: finde einen schönen tiefen Wald in deiner Umgebung und spähe die genaue Route vorher schon aus und schätze die Zeit im Groben ab, bedenke, dass es mit Kursteilnehmern immer ein bisschen länger dauert als allein

Wann: am besten Vormittag ab 10 Uhr bis Nachmittag, oder am frühen Nachmittag, dass man nicht in der Dunkelheit zurückkommt (einige fürchten sich in der Dunkelheit im Wald), es soll für jeden ein schönes Erlebnis bleiben, außer man plant direkt Nachtwanderungen und jeder weiß vorher worauf er sich einlässt

Vorbereitung der Teilnehmer/Was ist mitzubringen: Witterungsgerechte Kleidung, ggf. kleiner Schirm oder Regenjacke, feste Schuhe, ein kleines Handtuch (nach dem Barfussgehen), ggf. Getränke und Snacks bei längeren Wanderungen, Handy ausgeschaltet oder im Flugzeugmodus tief im Rucksack vergraben, die Teilnehmer sollen die wichtigsten Leute und Familienmitglieder/Kinder vor dem Waldbadetag informieren, dass sie für ein paar Stunden nicht erreichbar sein werden, Blatt Papier und Stift mitbringen

Der Ablauf:

- Begrüßung
- Waldbaden erklären - Was haben die Teilnehmer von dieser Zeit im Wald?
- mögliche Erkenntnisse, Stille, Schweigen, 5-Sinne im Wald, Digital Detox, Terpene, Achtsamkeit, Meditation vorstellen
- Vor- und Nachbetrachtung der Naturerfahrung erklären (ausgedruckt)
- Ablauf, Route und Besonderheiten vorstellen
- Wichtig: Auf das innere und äußere Beobachten explizit hinweisen und das detailliert beschreiben
- Regeln erklären: mündliche Einwilligung einholen, dass Digital Detox und die Regeln ok sind und diszipliniert eingehalten werden
- Haftungsausschluss für Unfälle und Verletzungen erklären und vielleicht sogar schriftlich einholen, jeder haftet mit seiner eigenen Versicherung
- Naturschutz Hinweise, Müll und Co.
- Aufkommende Fragen besprechen
- Motivieren, sich schriftliche Notizen zu machen
- technische Geräte gemeinsam abschalten und im Rucksack vergraben
- Vorbetrachtung der Naturerfahrung ausfüllen
- **Jetzt gehts los**

1. Schlendern & Rasten:

Langsam Laufen, nicht hasten, Konzentration voll und ganz auf den Bewegungsablauf, das Spüren der Fußsohlen bei jedem Schritt, zuerst Ferse, dann Ballen bis hin zu den Zehen abrollen. Den Untergrund fühlen. den Untergrund erkennen (federnd, steif, eben, holprig). Spüre Erschütterungen.

Ziel: Achtsamer und Gelassener werden, Elan spüren. Finden der inneren Ruhe und Gelassenheit

2. Wahrnehmen mit allen Sinnen:

Nutze alle Sinne, erlebe die Umgebung und nimm die Waldatmosphäre wahr. Genieße alle Sinneseindrücke des Waldes: Vogelzwitschern, Tannenduft, Bachplätschern. Leg Dich ins Laub wenn Du magst, lehne dich an einen Stamm oder berühre eine Baumrinde. Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune über die sich dir bietende Klangwelt und den Duft und das Gefühl.

3. Waldmandala - Kreativ Werden & Ausprobieren

Mit offenen Augen und offenem Blick durch den Wald. Was lässt sich entdecken ? Sammle Steine, kleine Zweige, Fichtenzapfen oder Eicheln. (nichts von Bäumen oder Pflanzen abreißen) Nutze deine Kreativität und bastle daraus ein kleines Kunstwerk. Lass deiner Kreativität freien Lauf. (erst sammeln und dann nach einer Weile alle treffen und jeder legt sein Mandala, auch in kleinen Grüppchen eingeteilt möglich)

4. Sanfte Bewegung & Balance

Balanciere über Baumstämme, versuche Dich in Geschicklichkeit wie ein Kind, schließe die Augen und konzentriere Dich auf Deinen festen Stand. (am besten in Zweiergruppen, zur Sicherheit Händchen halten)

5. Augenentspannung:

Lass deine Augen in der Ferne ruhen und genieße das Grün. Die Augenmuskulatur entspannt sich. Beschäftige Dich mit den Grüntönen, den Farbverläufen und den Lichtspielen. Staune über die Schönheit der Natur.

6. Atemübungen:

Stelle Dich mit beiden Beinen auf den Boden aufrecht hin und richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Atme mehrmals tief durch den Bauch und sauge so die erfrischende Waldluft auf. (hier kannst du auch die anderen Atemübungen aus den Unterlagen und dem Videokurs verwenden)

7. Fühlen beim Barfussgehen

Spüre die unterschiedlichen Untergründe, wenn möglich Barfuss. Konzentriere Dich auf das Empfinden, das Gefühl. Entspanne Dich mit jedem Gefühl und erlebe es als angenehm. (egal ob kalt oder warm, ob steinig oder weich, Barfussgehen ist immer eine Erfahrung wert)

Füge Übungen deiner Wahl ein, wenn du deine Kurse länger abhältst. Probiere hier aus was am besten funktioniert und was deinem Zeitplan entspricht. Es muss nicht gleich von Anfang an perfekt sein. Du wächst mit deinen Erfahrungen.

8. Nachbetrachtung der Naturerfahrung ausfüllen

Jeder soll sich für sich und seine Notizen 20 min Zeit nehmen.

9. Abschluß: Mit Getränken und Snacks zusammensitzen

Nachbetrachtung der Naturerfahrung ausfüllen

Die Teilnehmer sollen mitteilen, was sie am meisten berührt hat und was ihnen am besten geholfen hat, zu ihren Erkenntnissen und zu ihrer Ruhe zu kommen. Aktives Zuhören. Abschließende Danksagung für die Offenheit und die Disziplin an die Teilnehmer und Einladung den nächsten Kurs (Datum sollte vorher schon klar sein) und dass jeder jemanden mitbringen kann, der dieses Waldbaden auch einmal erleben möchte (Empfehlungen einholen).

Waldbaden ist immer heilend und auftankend. Man kann es nicht nur in den warmen Monaten praktizieren, denn der Wald bietet uns zu jeder Jahreszeit unterschiedliche Erlebnisse und Erfahrungen. Das Erscheinungsbild ändert sich mit den Jahreszeiten und bietet somit eine erfreuliche Abwechslung für Übungen aller Art.

