

## **Bewertungen:**

Swenja K. aus Hagen schreibt am 21.06.20:

Liebe Anita,

vielen Dank für die fünf sehr entspannenden Waldbäder, die ich mit Dir erleben durfte. Unter deiner wunderbaren Leitung wurden Hektik und Stress des Alltags jedes Mal im Nu „abgeschüttelt“ und eine innere Ruhe und Entspannung machte sich in mir breit. Deine empathische, ruhige und positive Ausstrahlung sowie deine meditativen Atem- und Achtsamkeitsübungen in beruhigender Waldatmosphäre bewirkten immer wieder wahre Wunder der Entspannung. VIELEN DANK dafür! Ich kann allen Stressgeplagten ein Waldbad bei dir wirklich nur empfehlen.

Für mich steht fest,...wir sehen uns wieder 😊

Liebe Grüße

Mechthild Heinisch, Heilpraktikerin aus Hagen, schreibt am 28.11.17

„Liebe Anita, unser Ausflug am 27.10.17 mit dir in den Stadtgarten war ein wunderschönes Erlebnis. Der Begriff Waldbaden trifft es genau. Es ist ein bewusstes, mit allen Sinnen erspürbares Erleben der Natur, zu dem ich mir oft zu wenig Zeit nehme. Du leitest den Ausflug sehr vielfältig und "herzvoll" an. Dafür sage ich dir lieben Dank und wünsche dir, dass noch viele Teilnehmer folgen werden.“

Inge K. aus Hagen schreibt am 24.10.1017:

„Liebe Anita, es war eine ganz tolle Erfahrung gestern im Wald. Ich habe seit langem in dieser Nacht durchgeschlafen! Danke nochmal und liebe Grüße!“

Ulrike Windmüller, Heilpraktikerin aus Hagen schreibt am 10.08.2017:

„Ich kann diesen besonderen Ausflug in die Natur sehr empfehlen. Am vergangenen Freitag habe ich ihn, unter der wunderbaren Leitung Anita Schmidts, genießen dürfen. Diese zwei Stunden fühlten sich an wie ein ganzer Urlaubstag.“

Lutz Risse von der Westfalenpost Hagen-Hohenlimburg schreibt am 10.07.2017 über seinen Selbstversuch:

„Wenn man den nebenstehenden Text liest, kommt einem der Begriff „Waldbaden“ natürlich im ersten Moment etwas komisch vor. Allerdings bin ich es von Natur aus gewohnt, unbekannte Begriffe zu hinterfragen, anstatt sie sofort zu bewerten. Und in diesem Fall hat es sich wirklich gelohnt.

Um den Artikel besser schreiben zu können, hat mir die Diplom-Pädagogin Anita Schmidt einen kleinen Auszug zum Thema „Waldbaden“ präsentiert. Nicht das Komplettdokument, aber selbst die kurze Zeit hat bei mir für eine kleine Entspannung gesorgt.

Es hat bei mir so viel bewirkt, dass ich sogar einen Baum umarmt habe. Das habe ich zuletzt mit drei Jahren oder so gemacht ...“