

Bewertungen:

Beate K. aus Iserlohn schreibt im Oktober 2023:

„Waldbaden unter Anitas Anleitung ist für mich jedes Mal ein Labsal für Körper, Seele und Geist. Ich erfahre Entspannung auf so vielen Ebenen und mit allen Sinnen: Durch sehen, fühlen, hören, riechen erlebe ich mich immer wieder als Teil der Natur. Das ist sooo wohltuend und all die angebotenen Körper- und Achtsamkeitsübungen sowie wunderbare Meditationen unterstützen perfekt dabei. Ich fahre immer wieder glücklich heim – wieder angebunden und verbunden – einfach rund!“

Zusammengefasste Rückmeldungen zum Kurs der Ev. Erwachsenenbildung 09/23

Viele interessante Informationen; gute Erklärungen, Anregungen und Impulse; herzliche und fürsorgliche Anleitung; optimale Spannungsergebnisse; sehr wirkungsvoll und wohltuend, tolle Gruppenatmosphäre; es macht viel Spaß!

Rückmeldungen aus einigen Waldbaden-Gruppen 06 - 08/23

„In den letzten Stunden habe ich erstmals seit sehr langer Zeit meine Schmerzen nicht mehr gespürt.“

„Ich bin ein Kopfmensch und denke ständig nach, aber gerade habe ich es vergessen. So entspannt habe ich schon ewig nicht mehr.“

„Als wir losgingen, hatte ich starke Kopfschmerzen und Sorge, dass ich es nicht genießen kann. Aber nach der Hälfte der Strecke waren sie weg. Einfach weg.“

„Du schaffst es immer wieder, dass man einfach mal loslassen und sich wie ein sorgloses Kind fühlen kann. Man vergisst die Zeit.“

„Ich habe jetzt seit 4 Stunden nicht geraucht – das ist etwas ganz Besonderes für mich!“

Zusammengefasste Rückmeldungen zum Kurs der Ev. Erwachsenenbildung 05/23

Sehr empathische, kompetente und engagierte Kursleitung; viel interessantes Wissen vermittelt; die Kursleitung war mit Herzblut dabei und hat die Begeisterung auf uns übertragen.

Die Übungen waren sehr vielfältig, sehr wohltuend und angemessen; der Austausch förderte die Gruppenatmosphäre; die Stille hat gut getan.

Es war jedes Mal wie ein Kurzurlaub; es hat die Erwartungen voll übertroffen; wir haben toll entspannt; es war sehr bereichernd und erfüllend.

Silke M. aus Hagen schreibt im November 2021:

Waldbaden - was mag das sein?

Für mich war es mystisch, spirituell und einfach herzerwärmend!

Vielen lieben Dank, liebe Anita, für diese wohltuende Zeit im Wald!

Alex W. aus Hagen schreibt am 24.10.20:

Danke für das wohlige Bad!

Unter der achtsamen und liebevollen Leitung von Anita Schmidt – mit uns selbst in der Natur zu „baden“ und bei uns selbst ankommen zu dürfen – ein wundervolles Erlebnis.

Es gelingt Anita Schmidt spielend leicht, eine Verbindung zwischen der individuellen Person und dem Wald herzustellen, ohne dass es sich gewollt oder gezwungen, sondern einfach natürlich anfühlt.

Nach einem „Waldbad“ mit Anita Schmidt fühlt sich alles etwas leichter und klarer an.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich für diese Bereicherung und wünsche vielen Menschen eine ähnlich erfüllende und bereichernde Erfahrung, wie ich sie erleben durfte.

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 Kompletprogramm, 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 ...“