

*Der Wald lässt uns staunen und bietet auch dadurch Entspannung*

Liebe Interessierte, liebe Mitmenschen,

nun ist Ostern schon wieder vorbei, ich hoffe, ihr konntet die Feiertage genießen. Einige konnten ganz entspannt hinein gleiten durch ein Waldbad am Karfreitag. Der Regenschauer vor Betreten des Waldes unterstützte unseren „Reinigungsprozess“, da wir alles Belastende und Stressige und Anstrengende vor dem Wald zurück lassen wollten. Beim Eintreten über die imaginäre Schwelle in den Erholungsraum Wald ließ er bereits wieder nach. Und dann sorgten wir mit leichten Körper- und Atemübungen, dem Lauschen schöner Texte, kleinen Meditationen und dem achtsamen Verspeisen junger, energiegeladener Birkenblätter für Entspannung und Gesundheitsförderung. Für das Staunen hatte die Natur gesorgt mit ihren umwerfenden Darbietungen.



*„Das Staunen über wunderschöne Orte, Sehenswürdigkeiten, Sonnenuntergänge u.ä. hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Psyche. Es hilft uns z.B. bessere Entscheidungen zu treffen und verbessert das kritische Denken. Noch dazu gönnt es uns eine Pause von unseren Egos und lässt uns für eine Weile unsere Alltagsorgen vergessen, wenn wir die Welt um uns entdecken.“ (Dominik Spenst, Autor der 6-Minuten-Journals)*

Wir bestaunten besondere Wurzel- und Baum-Gestalten, fanden statt bunter Oster-  
eier die bunten Farben der Frühblüher, erfreuten uns an dem frischem Grün der  
jungen Blätter, genossen schöne Ausblicke über weite Täler und die nette Gemein-  
schaft.

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden für diese harmonische und liebe-  
volle Energie!

Aber Natur und insbesondere die therapeutischen Impulse meines Waldbaden-  
konzeptes laden auch ein zur Innenschau, zum Reflektieren und zum positiven  
Denken.

*„Eine positive Denkweise bedeutet, optimistisch und hoffnungsvoll zu sein und sich auf die guten Dinge im Leben zu konzentrieren, selbst in schwierigen Situationen. Untersuchungen zeigen, dass Sie besser in der Lage sind, Herausforderungen zu meistern, neue Chancen zu ergreifen und Ihre Ziele zu erreichen.“ (von Vertellis)*

Ein weiteres Geschenk der Natur ist seine Reizarmut und die Stille. Es ist längst in aller Munde, dass wir seit langem unter permanenter Reizüberflutung leiden, die oft zu Stress und zu stressbedingten Erkrankungen führt. Bas Kast, deutsch-niederländischer Wissenschaftsjournalist schreibt dazu in seinem Buch: „Kompass für die Seele“, dass uns in der Regel nicht bewusst ist, wie anstrengend es für unser Gehirn ist, sich gegen den allgemeinen Informations-Overkill zu wehren und all jene irrelevanten Stimuli zu unterdrücken, um sich stattdessen auf die wenigen relevanten Reize zu konzentrieren. Diese Filterarbeit kostet jede Menge geistige Kraft, die irgendwann, wie bei einer Batterie aufgebraucht ist.

*„In der eher reizarmen Natur erholen wir uns: Sinne und Gehirn können sich komplett ‚öffnen‘ und sämtliche Stimuli ungefiltert in sich aufsaugen. Unser Aufmerksamkeits-system bekommt so eine Verschnaufpause, der innere Akku wird aufgeladen.“ (Bas Kast aus „Kompass für die Seele“)*

Falls ihr jetzt überlegt, wie das Bestaunen besonderer „Sehenswürdigkeiten“ und die Reizarmut zusammen passen, kann ich euch auf Prof. Norbert Jung, Ökopsychologe der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde, verweisen. Er hat herausgefunden, dass wir in der Natur zwar auch fokussiert sind, aber im Gegensatz zur Fokussierung z.B. beim Autofahren oder bei PC-Arbeiten, die Kraft kostet und schnell zur Erschöpfung führt, kommt die Faszination in der Natur eher einer Achtsamkeitsübung gleich, die uns einerseits zur inneren Ruhe verhilft und gleichzeitig unsere Kraftreserven wieder auftankt.



*„Natur bietet Vielfalt, ohne uns zu ermüden und Intensität, ohne uns zu überfordern.“ (Prof. Norbert Jung)*

## Neuigkeiten und Wissenswertes

Wissenswertes habt ihr ja jetzt schon jede Menge erfahren, also zu den Neuigkeiten:

Ich habe vor kurzem an einer Fortbildung teilgenommen zur „Medizinisch-therapeutischen Wald- und Naturgesundheits-trainerin“, in der es über die Geschichte des Shinrin Yoku (= japanisches Original für Waldbaden), Waldmedizin und der üblichen

gesundheitsfördernden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen weit hinaus ging. Ziel ist, forschungsbasierte Naturtherapie einzusetzen, um insbesondere bei psychosomatischen und psychischen Störungen die Gesundheit zu stärken.

Die Lehrprobe – das Anleiten einer Übung – habe ich bereits bestanden. Die Dozentin lobte meine Arbeit als sehr professionell – „wie aus dem Lehrbuch“ 😊

Nun muss ich allerdings noch einige Literatur studieren und eine Facharbeit anfertigen. Ich hoffe, dass ich euch dann bald von meiner Zertifizierung berichten kann.



Ach ja, einen Effekt hatte die Fortbildung bereits:

Ich habe Allgemeine Geschäftsbedingungen für das Waldbaden (AGB) erstellt, die ich euch als pdf ebenfalls anfüge. Ihr könnt sie sonst auch auf meiner Homepage einsehen. Aber bitte schaut mal drüber, da ihr euch mit jeder Buchung und Teilnahme automatisch mit diesen AGBs einverstanden erklärt.

So, ja dann kann's ja auch wieder losgehen! Ab zu den Terminen!

## Termine:

### Einzeltermine 2024

(nach derzeitiger Planung – Änderungen und Ergänzungen vorbehalten)

Weiter geht's nun am kommenden Sonntag, den 14. April um 13.00 Uhr.

Hier biete ich eine ca. dreistündige Tour an im Haßleyer Wald, mit Feenwiese, Waldgeistern, schönen Ausblicken und einer Waldschaukel. Treffpunkt ist an der Straße Zur Hünenpforte. >>> Es sind noch Plätze frei! <<<

Das nächste Waldbad findet statt am Samstag, den 04. Mai um 15.00 Uhr.

Da gehe ich mit euch im Hagener Stadtwald für ca. 2 Stunden die Natur bestaunen. Treffpunkt ist zwischen dem Restaurant Waldlust und dem Eugen-Richter-Turm (Sternwarte) auf dem Gut von der Mühl-Parkplatz.

Im Juni findet dann der untenstehende Kurs der Erwachsenenbildung Iserlohn statt.

Am Freitag, den 21.06. lade ich euch um 17.00 Uhr zu einer Sommer-Sonnen-Wende-Tour ein. Genauere Daten folgen demnächst.

Soweit jetzt erstmal die Planung. Über alles weitere sowie Termine für das zweite Halbjahr informiere ich dann in den folgenden Newslettern.

**Anmeldungen bitte verbindlich (telefonisch, per Mail oder per Whatsapp unter: 0178-6314221) bis spätestens 3 Arbeitstage vor dem Termin! Vielen Dank!**

Kosten:

Eine 2-stündige Tour kostet 25,00 € pro Person, Paare zahlen 45,00 €

Für eine 3-stündige Tour berechne ich 30,00 € pro Person, für eine 4-stündige 40. Paare erhalten jeweils 5 Euro Ermäßigung.

**Kursangebot:**

Über die Erwachsenenbildung Iserlohn wird es auch wieder ein Angebot geben, diesmal allerdings nur 1 Waldbaden-Kurs mit vier Terminen, weil ich auch noch andere Projekte einsteilen möchte. Die Touren am Seilersee bzw. im Seilerwald finden jeweils mittwochs von 17.15 bis 19.30 Uhr statt.

Termine: **05.06.24 bis 26.06.24**

Kosten für den Kurs (aufgrund der öffentlichen Förderung): super günstige 48 Euro!

Anmeldungen wie immer direkt über die Erwachsenenbildung Iserlohn (telefonisch unter: 02371/795-203 oder per Mail an: [is-erwachsenenbildung@ekvw.de](mailto:is-erwachsenenbildung@ekvw.de)).

Grundsätzlich gilt: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und ausreichend zu trinken mitbringen.

Und natürlich dürft ihr euch wieder auf viele wohltuende, entspannende, gesundheitsfördernde und genussvolle Übungen für Körper, Geist und Seele freuen!

Darüber hinaus gibt es auch weiterhin die individuellen Termine (auch außerhalb der Saison):

Ab 3 vollzahlenden Personen vereinbare ich mit euch für eure Freunde, Bekannte, Geburtstagsgäste, Kollegen, den Yoga-Kurs oder mit wem auch immer ihr gern ein Waldbad genießen möchtet, einen individuellen Termin.

Bei Gruppenanmeldungen ab 5 vollzahlenden Personen gibt es 10% Rabatt.



## Übung:

Kennt ihr schon ALI?

Eine gleichsam sehr einfache wie effektive Übung, um aus dem Stress in die Achtsamkeit und Entspannung zu wechseln. ALI steht für:

Atmen -- Lächeln -- Innehalten

Kann man auch so zwischendurch einfach mal machen, als kleine Pause und zur Regeneration – auch ohne, dass man gerade in einer stressigen oder belastenden Situation ist. Einfach mal bewusst atmen und wahrnehmen, was gerade ist, wie ich mich gerade fühle, wie mein Körper sich gerade anfühlt, welche Gedanken ich gerade habe, ... und dann lächeln!!!

Mit dieser kleinen aber feinen Übung steigt ihr mal kurz aus eurem „Autopiloten“ aus. Dazu könnt ihr euch auch bewusst HALT sagen und habt damit schon eine weitere, sehr ähnliche Übung an der Hand. HALT steht für:

Halt! → Innehalten (Wie geht es mir gerade? Bewusst wahrnehmen, wie oben beschrieben.)

Atem! → den Atem beobachten (Die Atmung bewusst wahrnehmen. Wo spürst du sie? In welchem Tempo atmest du ein und aus? Was empfindest du dabei?)

Loslassen! → Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen (Im Hier und Jetzt ankommen, wahrnehmen, was ist und sich eine Pause erlauben. Alles Störende darf jetzt kurz gehen, indem ich ihm meine Aufmerksamkeit entziehe.)

Tun! → Weitermachen (Erfrischt wieder ans Werk gehen.)

Wählt aus, was für euch „greifbarer“ ist oder kombiniert es gerne, denn lächeln lohnt sich immer!



Lächelnd freue ich mich auf ein baldiges Wiedersehen im Wald oder in meiner Praxis und grüße euch herzlichst,

eure *Anita Schmidt*

P.S. Wenn ihr auch andere für Waldbaden und/oder meine anderen Angebote (Krisen- und Konfliktbewältigung, Gesundheits- und Naturcoaching) begeistern wollt, leitet den Newsletter gern weiter. Ich freue mich über jede Neuanmeldung mit Mailadresse bei mir. Und natürlich könnt ihr euch jederzeit vom Newsletter abmelden mit ebenfalls einer kurzen Nachricht an mich.