

Frühlingserwachen mit Saisonstart

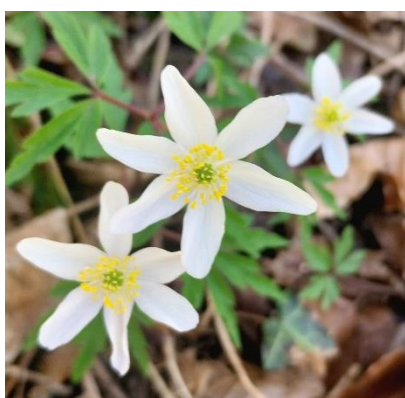
Ihr Lieben,

nun melde ich mich endlich nach der langen Winterpause zurück! In Gedanken habe ich euch schon öfter geschrieben. Bereits als die ersten Schneeglöckchen ihre Köpfe durch den teilweise noch schneebedeckten Boden schoben, die ersten Haselnussblüten in der Sonne leuchteten oder erste Frühblüher farbliche Akzente setzten, zuckte es mir in den Fingern.



Doch die Temperaturen waren noch sehr niedrig und die Bäume noch kahl. Und nachdem ich den halben Januar schon krank im Bett verbracht hatte, nahm ich die zweite Erkältungswelle im März auch noch mit. Ich hoffe, ihr seid gesünder durch den Winter gekommen und genießt jetzt, wie ich, das strahlende Frühlingswetter.

Jetzt, wenn alles sprießt und vieles blüht, kann ich nur wärmstens empfehlen, die Natur zu bestaunen und sich von ihrer Kraft des Neubeginns und ihrer Farbenpracht anstecken zu lassen.



Neuigkeiten und Wissenswertes:

„Im Buschwindröschen“ (Foto links) – so weiß es Waldelfe Eva Dorfmann zu berichten – „lebt der Geist des magischen Windes und der Auferstehung, der negative Energien davonträgt und positive Schwingungen erzeugt, die Körper, Geist und Seele bereinigen, heilen und klären können, um so einem Neuanfang die Pforten zu öffnen“.

Der Wald ist aktuell voll davon, ihr könnt euch direkt zu ihnen begeben, sie sanft berühren (bitte nicht pflücken) und in Kontakt mit dem Geist der Pflanzen treten. Dann könnt ihr um den Zauber bitten, den sie für euch bereit halten.



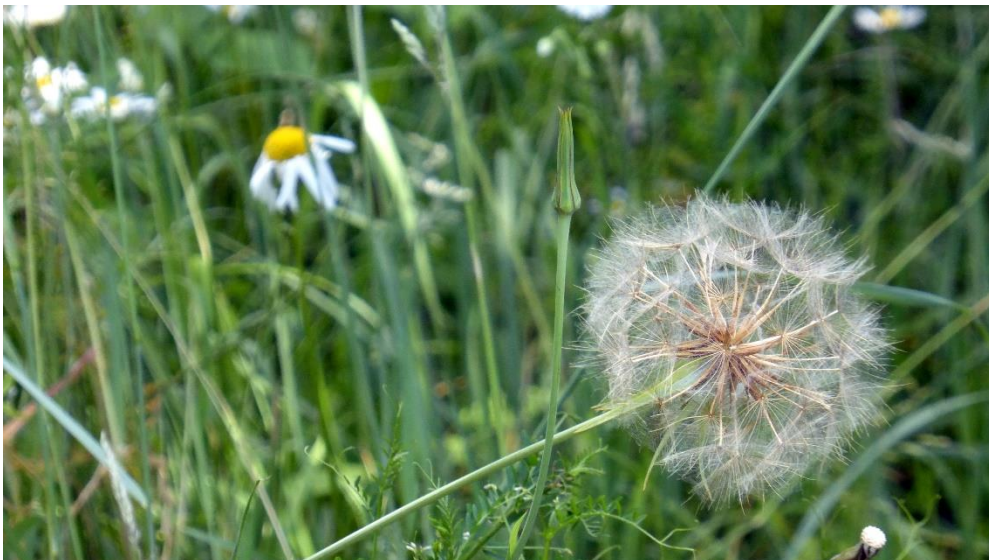
Und das, ihr Lieben – wer kennt ihn nicht? – ist der Löwenzahn. Hier zeigt er deutlich, warum er *das Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft* genannt wird. Er kommt überall durch, auch wenn ihm Steine im Weg liegen.

Der Löwenzahn ist aber nicht nur essbar und hat eine große Bandbreite an Heilkräften, er ist auch unglaublich nützlich.

Sophie Krant berichtet darüber: „Ich bin der Löwenzahn. Oft werde ich für Unkraut gehalten, doch in Wahrheit bin ich ein wertvoller Verbündeter für den Boden und die Insekten.“

Wenn ich hier wachse, dann weil der Boden mich braucht:
Zu verdichtet? Meine Wurzeln lockern ihn auf.
Kalziummangel? Meine Blätter liefern es.
Zu sauer? Ich gleiche das aus.
Reißt du mich aus? Ich komme stärker zurück, bis meine
Aufgabe erfüllt ist!

Ich bin eine der ersten Frühlingsblumen und versorge Bienen
und Insekten großzügig mit Pollen und Nektar. Meine Blüten
sind zudem essbar und süß – daher nennt man mich auch
„Arme-Leute-Honig“. Lasst mich also mindestens bis Ende Mai
wachsen – der Artenvielfalt zuliebe. Und wenn meine gelben
Blüten sich in kleine fliegende Fallschirme verwandeln, dann
wünsch dir etwas ... Vielleicht geht es in Erfüllung!“



So, und nun noch etwas zu den Bäumen.

Wusstet ihr, dass sie nicht nur einen Winterschlaf machen,
sondern auch nachts schlafen? In „Buchenleben – Ein Baum
erzählt seine erstaunliche Geschichte“ aufgeschrieben von
Peter Wohlleben, erfährt man so viel Faszinierendes über das
Leben der Bäume, das auf den neuesten Erkenntnissen der
Wissenschaft basiert.

Demnach „steht der Baum quasi auf dem Kopf, denn das, was
unserem Gehirn am nächsten kommt, steckt bei ihm im Boden.
Die Wurzeln sind so etwas wie das Baumhirn – in ihren Spitzen

befinden sich hirnhähnliche Strukturen, dort werden Entscheidungen getroffen und mittels Hormonen im Körper umgesetzt.“ ... „Gleichzeitig sind die Wurzeln auch so etwas wie Münder, weil sie Wasser aufsaugen und weiterpumpen.“ ... Die Rinde ähnelt unserer Haut. Sie kann Narben von Wunden zurückbehalten und bekommt im Alter sogar Falten.“ ...



Hier zeigt das Regionalforstamt Soest jeweils junge (15 – 20 cm Durchmesser) und ältere (Durchmesser mindestens 40 cm) Bäume der selben Art, um den Alterungsprozess der Rinde deutlich zu machen. Es gibt jedoch auch Baumarten, die keine wesentliche Veränderung ihrer Rinde aufweisen, wie z.B. die Buche.

Das und vieles mehr könnt ihr erfahren auf meinen nächsten Waldbaden-Touren, die ihr gleich hier unter Terminen findet.

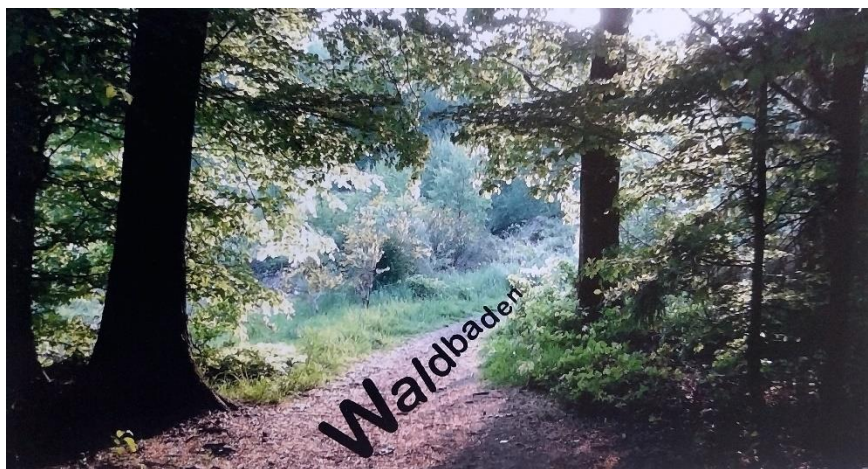
Termine:

Für jene, die mit dem Waldbaden vielleicht noch nicht so bewandert sind, möchte ich kurz erläutern, dass beim entschleunigten und achtsamen Schlendern über Waldwege und Pfade optimale Voraussetzungen geschaffen werden, um die Heilkräfte der Natur und des Waldes besonders wirksam werden zu lassen.

Mithilfe von meditativen Elementen, leichten Körper- und Atemübungen sowie therapeutischen Impulsen wird das äußere und innere Zur-Ruhe-Kommen und Zu-sich-selbst-Finden gefördert. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe schafft Verbindung.

Viele Studien – auch europäische – haben bewiesen, dass das aus Japan stammende Waldbaden dabei hilft:

- Stress loszulassen und den Kopf frei zu kriegen;
- Zur eigenen Mitte zu finden und spürbare Entspannung zu erfahren;
- Sich geerdet und geborgen zu fühlen;
- Die Stimmung aufzuheitern und neue Energie zu tanken;
- Verspannungen zu lockern und Depressionen zu lindern;
- Die Konzentration zu verbessern und die Blickwinkel zu erweitern.



Shinrin Yoku

Ganzheitliche Gesundheitsstärkung
Eine echte Bereicherung für Körper, Geist und Seele

Kursangebot:

Auch dieses Jahr biete ich wieder Waldbaden-Kurse über die Erwachsenenbildung Iserlohn an. Der erste Kurs **beginnt bereits am 30.04.** und dann gibt es Ende des Sommers noch einen. Sie bestehen jeweils aus 3 aufeinanderfolgenden Mittwoch-Terminen, und zwar **von 16.45 bis 19.00 Uhr.**

Kosten für den Kurs (aufgrund der öffentlichen Förderung): super günstige 40 Euro!

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

Einzeltermine:

Kurz drauf, am **Sonntag, den 04.Mai 2025**, möchte ich endlich mit euch in die neue Saison starten und gemeinsam mit euch ca. 2 Stunden den Wald genießen.

Dazu treffen wir uns **um 14.30 Uhr** am Hagener Stadtwald auf dem **Parkplatz am Stadtgarten** vor dem China-Restaurant Kaisergarten, am Ende der Christian-Rohlf's-Straße links.

Weiter geht's dann am **Samstag, dem 24.Mai 2025** mit einer 2-stündigen Schlosstour in Hohenlimburg. Treffpunkt ist der **Parkplatz am Schloss** (am Ende des Neuen Schlossweges) und zwar **um 15.00 Uhr.**

Weitere Terminangebote folgen zu gegebener Zeit.

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.

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 Möglichkeit, individuelle Termine zu vereinbaren (auch außerhalb der Saison):

Ab 3 vollzahlenden Personen vereinbare ich mit euch für eure Freunde, Bekannte, Geburtstagsgäste, Kolleg*innen, 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 5% Rabatt.

Ich freue mich schon sehr auf ein Wiedersehen!

Genießt den Frühling und lasst es euch gut gehen!



Herzliche Grüße

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.