

Gesundheitsvorsorge im Grünen

WALDBADEN

Wer gerne in der Natur ist, weiß, wie gut ein Wald-
besuch tut. Wir schalten ab und erleben die Natur in
all ihren Facetten. Dabei hebt die achtsame Form der
Bewegung im Wald nicht nur unsere Laune, sondern
hält auch Körper und Seele gesund.

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, ist in Japan seit vielen Jahrzehnten etabliert. Wie vielseitig sich das Waldbaden sowohl auf unser Immunsystem als auch auf unsere Psyche auswirkt, belegen längst auch zahlreiche Studien. Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit (DAWG) unter der Leitung von Jasmin Schlimm-Thierjung hat das Konzept des Shinrin-Yoku aus Japan aufgenommen, ausgearbeitet und auf Deutschland zugeschnitten. Als eines der ersten Institute in Deutschland hat es sich mit zertifizierten Aus- und Weiterbildungsangeboten einen Namen gemacht.

Entschleunigung – gaaanz entspannt ...

Scheinbar endlos reckt sich der Baum in den Himmel. Am dicken Stamm klettert der Blick nach oben, hangelt sich Meter für Meter an den abstehenden Astgabeln empor, verharrt kurz an einem abgesplitterten Aststumpf, tastet die braune, knorrige Rinde ab und erklimmt schließlich die grünen Blätter im Wipfel – nur, um langsam wieder zu Boden zu sinken. Wir lassen den Blick schweifen, drehen uns ein Stück und wiederholen das Ganze – so lange, bis wir den Ausgangspunkt wieder erreicht haben. Dies ist eine klassische Achtsamkeitsübung beim Waldbaden, mittels derer geschulte Waldbaden-Leiter*innen entspannungswillige Stadt- und Landbewohner auf das wohlthuende Bad im Grünen einstimmen.

Mensch und Natur einander näherbringen

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit (DAWG) hat sich genau das zur Aufgabe gemacht. Im Jahr 2018 von Annette Bernjus und Jasmin Schlimm-Thierjung gegründet, hat die Akademie mittlerweile rund 1400 zertifizierte Kursleiter*innen für Waldbaden ausgebildet, sowie weitere 1500 Trainer*innen für artverwandte Ausbildungen zertifiziert. „Wir sehen uns nicht nur als reine Bildungseinrichtung, sondern auch als ‚Waldbaden-Experten-Stützpunkt‘. Wir möchten die Fachleute des Waldes mit den Fachleuten für Entspannung und Gesundheit zusammenzubringen. Und wir wollen gemeinsam die Idee der Naturbegehungen zugunsten der Gesundheit pflegen und weiterentwickeln“, erläutert DAWG-Leiterin Schlimm-Thierjung. Das Kursangebot ist entsprechend breitgefächert. Von der klassischen Einzel-Intensivausbildung über Aufbaumodule bis hin zu ganzen Ausbildungspaketen bietet die Akademie reichlich Expertise: ob Waldbaden für Senioren, Waldbaden

mit Hund oder Waldbaden für Kinder. Auch Lehrgänge zum Naturtrainer oder Medizinisch-therapeutischen Wald- und Naturgesundheitstrainer gibt es. Parallel zum Aus- und Weiterbildungsangebot bietet die DAWG für alle Interessierten, die einmal abschalten und in Einklang mit sich und der Natur kommen möchten, Bildungsurlaube und Retreats an. Die aktuellen Angebote finden sich stets auf der Website.



DEUTSCHE AKADEMIE FÜR WALDBADEN UND GESUNDHEIT

Kellereistr. 1, St. Martin, Tel. +49 (0) 6323 80 898 –30
waldbaden-akademie.com



Foto: Blom Kaiser

Münster geht Waldbaden

Am Samstag, den 29. Oktober 2022 bietet GESUND IN MÜNSTER in Kooperation mit Susanne M. Rupprecht, zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur, in Münster einen Waldbaden-Termin an. Start 14.30 Uhr, Ende ca. 16.00 Uhr. Der genaue Treffpunkt wird noch bekanntgegeben. Teilnahmegebühr 20,- €.

Die ersten 5 Anmeldungen erhalten ein Gratisexemplar des Buches „Wir lieben Waldbaden“ von Jasmin Schlimm-Thierjung & Cornelia Wriedt, wahlweise in der Version für Erwachsene oder Familien.

Anmeldung und Information unter
Tel. 0173-5137858 oder s-rupprecht@hotmail.de