

13.01.2025 - Vortrag zum Thema „Waldbaden“ mit Nicola Nesehöner

Zu unserem ersten Vortrag in 2025 fanden sich ca. 45 Landfrauen im Gasthaus Schumacher ein, um von Frau Nesehöner aus Adelheidsdorf zu erfahren, was sich hinter Waldbaden verbirgt.

Shirin Yoku ist der japanische Name für Waldbaden, die Therapie, die entwickelt wurde, um den Menschen wieder innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem zu schenken. Denn in Japans Großstädten mit den höchsten Bevölkerungszahlen auf engem Raum weltweit und sehr hohem Stresslevel in Beruf und Alltag leiden besonders viele Menschen unter psychischen und auch körperlichen Problemen.

Auch in Deutschland gibt es immer mehr Angebote, um Waldbaden zu praktizieren. Beim Waldbaden geht es um das bewusste Verweilen im Wald, um sich zu erholen, den Kopf freizubekommen und seine Gesundheit zu stärken. Man ist wie ein Kind mit allen Sinnen, alle Alltagsorgen vergessend, in der Natur unterwegs. Dabei macht man einfache Atem-, Körper-, Sinnes und Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen. All das wirkt sich positiv auf unseren Körper und Seele aus. Unsere Atmung, das Herz-Kreislauf- und Immunsystem und der Hormonspiegel verbessern sich. Fußbeweglichkeit und Gangsicherheit werden gefördert. Wir sehen im Grünen entspannter und oft auch gedanklich klarer, wenn wir uns bewusst mit allen Sinnen im Wald umsehen.

Frau Nesehöner wollte für uns Waldbaden auch praktisch erfahrbar machen. Dafür hat sie viele Zapfen, Äste, Moos, Rinde, Kastanien u.ä. gesammelt, um den Wald zu uns zu bringen. Wir kamen in einem großen Stuhlkreis zusammen und wurden von Frau Nesehöner zu einer Waldbadenreise mitgenommen. Unsere Reise wurde z.T. begleitet von Tonaufnahmen aus dem Wald mit vielen Vogelstimmen, Wasserplätschern und auch Musik. Wir machten kleine Atem-, Körperwahrnehmungs- und Fühlübungen sowie eine kurze Meditation. Es gab Handmassage mit Zapfen und Riechen an Tannenzweigen. Obwohl wir nur ca. 30-40 Minuten „unterwegs“ und „nur“ drinnen waren, haben wir uns wunderbar entspannt und erfahren, wie Waldbaden wirkt und der ungefähre Ablauf ist. Dafür gab es viel Applaus. Anja bedankte sich herzlich bei Frau Nesehöner für ihren tollen und lebendigen Vortrag. Wir werden mit ihr einen Termin für Interessierte im Wald vereinbaren.

