

SHINRIN YOKU

ENERGIEFASS FÜLLEN UND RESSOURCEN ERKENNEN



„WER SICH AUFMERKSAM IN DEN WALD BEGIBT, WIRD ERLEBEN, DASS ER SICH SEINEM ZAUBER NICHT ENTZIEHEN KANN. ES GIBT WOHL KAUM EINEN BESSEREN ORT ZUM ABSCHALTEN UND AUFTANKEN. DAS INTENSIVE NATURERLEBEN SCHULT DIE SINNE, ÜBT DIE ACHTSAMKEIT UND LÄSST LEIB UND SEELE WIEDER GESUNDEN.“
(BERNJUS, ANNETTE MIT CAVELIUS, ANNA „WALDBADEN“)



DER WALD UND
SEINE
WUNDERVOLLE
KRAFT

DER WALD

- Es gibt wenige Orte, die so facettenreich sein.
- Er ist ein Ort zum Träumen. Wir sind alle mit Märchen und Mythen groß geworden und dieser Ort ist für jeden etwas anderes: Ein Ort der Wildnis und mit schauriger Kulisse oder ein Zufluchtsort.
- Der Wald wird zu einem heiligen Ort, an dem unterschiedliche Mächte zu finden sind. Für manche sind dort Kräfte spürbar.



DER WALD

- Die Bäume stehen oft länger dort als ein Menschenleben andauert.
- Der Wald bietet eine unglaubliche Schönheit und Vielfalt der Natur!
- **Er ist ein Ort, an dem wir die heilenden Ressourcen nutzen dürfen und an dem wir uns in Zwiegespräch mit uns und der Natur kommen dürfen. Es ist die Möglichkeit unsere Wurzeln zu finden, das Herz zu öffnen und den Geist frei zu lassen.**



DER WALD



- ... ist Lebensraum zahlreicher Tier- und Pflanzenarten.
- ... ist die Klimaanlage unseres Planeten.

DER WALD



- ... ist Schatzkammer, Abenteuerspielplatz, Holzlieferant etc..
- ... ist ein komplexes Ökosystem, „in dem die einzelnen Faktoren zu einem komplizierten Wirkungsgefüge verknüpft werden. Grüne Pflanzen bauen mithilfe des Sonnenlichts aus Kohlendioxid, Wasser und Bodennährstoffen organische Substanzen auf, sie wachsen und bilden damit die Nahrung für viele andere Lebewesen. In komplexen Nahrungsketten wird die lebendige Substanz wieder abgebaut, von den kleinen und kleinsten Organismen im Boden schließlich wieder zu Pflanzennährstoffen zersetzt.“

(Bernjus, Annette mit Cavelius, Anna „Waldbaden“)

VIDEO: WALD
REFRAMING



WELCHER WALD IST DER „RICHTIGE“?

FRAGE DICH, WAS DU
BRAUCHST. BRAUCHST DU
EINEN DICHTEN, DUNKLEN
WALD ODER EINEN
LICHTEREN?

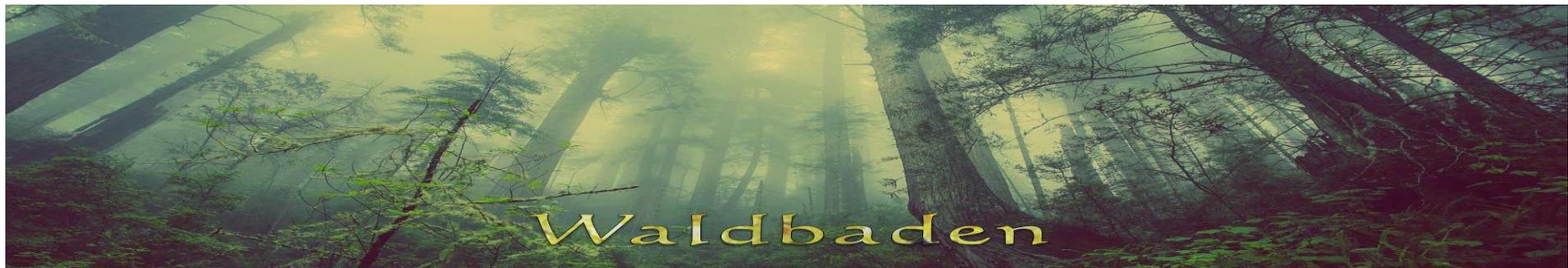
ACHTE AM BESTEN AUF
DEIN BAUCHGEFÜHL! DAS
WICHTIGSTE IST, DASS DU
DICH DORT AN DEM PLATZ
IM WALD WOHLFÜHLST.
FREUDE UND
WOHLBEFINDEN FÜHREN
ZUR ENTSPANNUNG!



SHINRIN YOKU –
ODER ANDERS DAS
WALDBADEN

SHINRIN YOKU – EIN KURZER STECKBRIEF

- Shinrin Yoku wurde von dem Leiter der japanischen Forstverwaltung Tomohide Akiyama 1982 geprägt und ist ursprünglich als Marketingstrategie entwickelt worden, um mehr Menschen in die Wälder Japans einzuladen.
- Übersetzt bedeutet Shinrin Yoku das Genießen der Atmosphäre des Waldes und das Wahrnehmen des Waldes mit all seinen Sinnen.
- Beim Waldbaden sollen alle Sinne geöffnet und alle Eindrücke wahrgenommen werden können. Der Wald als eine ruhige und reizarme Umgebung, bietet dazu den optimalen Ort. Die Sinne zu schärfen ist wichtig, um unterschiedliche Impulse zu filtern, besser bewerten und wichtiges vom unwichtigen unterscheiden zu können. Sinne, die vernachlässigt werden, entfalten sich nicht und entwickeln sich zurück.



ENERGIEFASS FÜLLEN

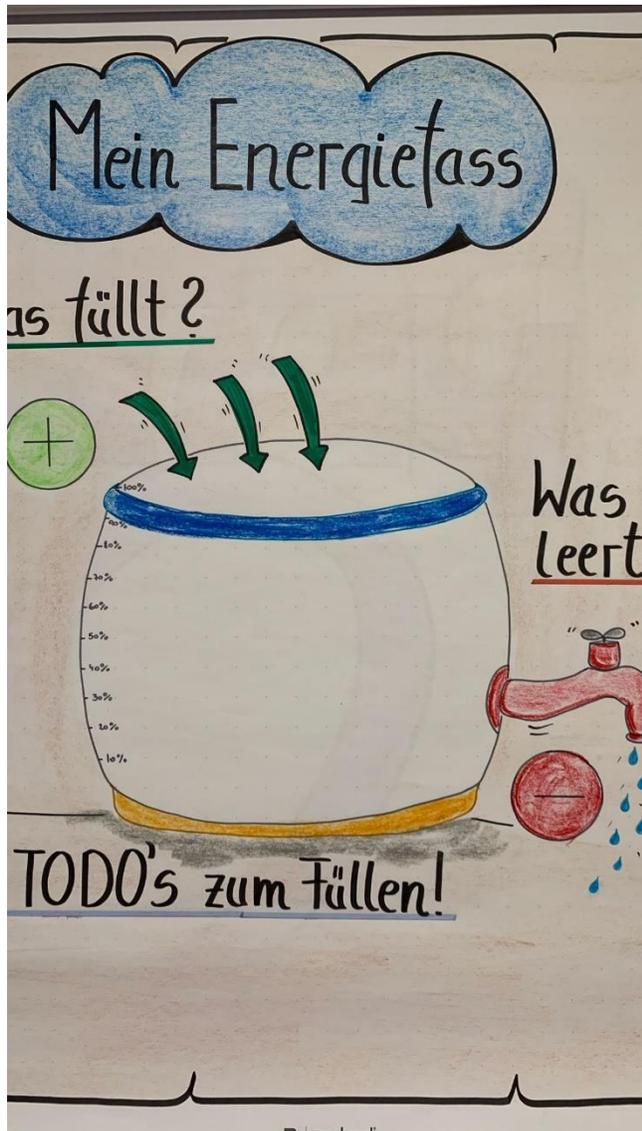
Übung

Das Energiefass



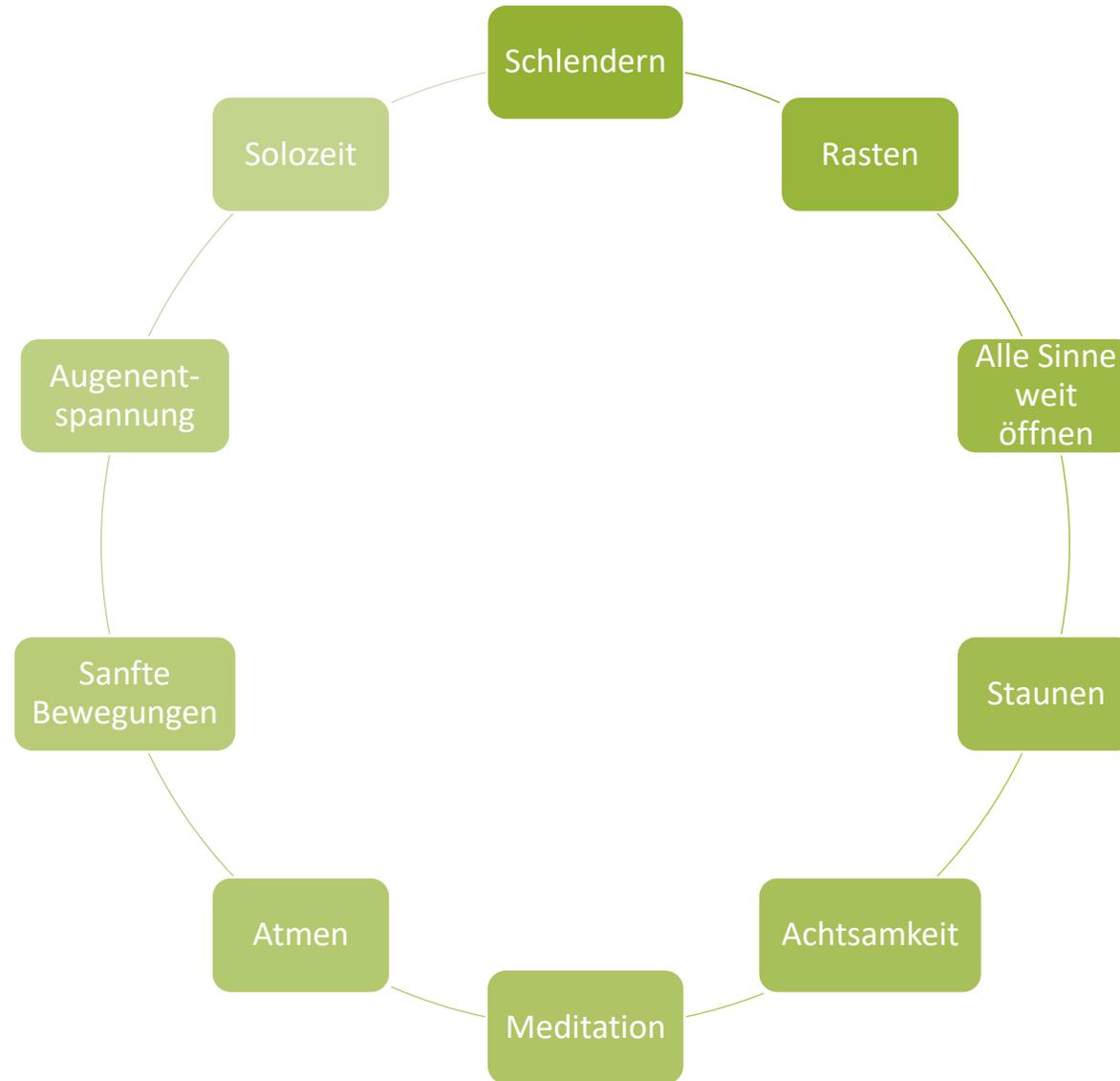
Ziel: Verständnis für den eigenen Energiehaushalt

1. Energiefass darstellen
2. Füllstand definieren %
3. Was füllt? Was leert?
⊕ körperlich, emotional, mental, seelisch
⊖
4. Konkrete Maßnahmen (ca. 3) zum Füllen des Fasses



- Wie voll ist mein Energiefass?
 - Was füllt mein Fass?
 - Was leert mein Fass
- auf mentaler, kognitiver, emotionaler, Körperlicher , seelischer Ebene?
1. Jeder für sich
 2. Austausch in Kleingruppen
 3. Konkrete Maßnahmen für die Füllung sind....

DIE ZEHN ZUTATEN FÜR EIN WALDBAD



„FOLGE DEINEM HERZEN, ES GIBT DEN RHYTHMUS FÜR DEIN LEBEN AN.“
B. GELLER-WOLLENTIN





DER WALDKOMPASS

Am Ball bleiben -

- „Wachsen“ -

- Das „neue“ Ich festigen

Motivation

Mentale Stärke

Wunsch/
Ziel

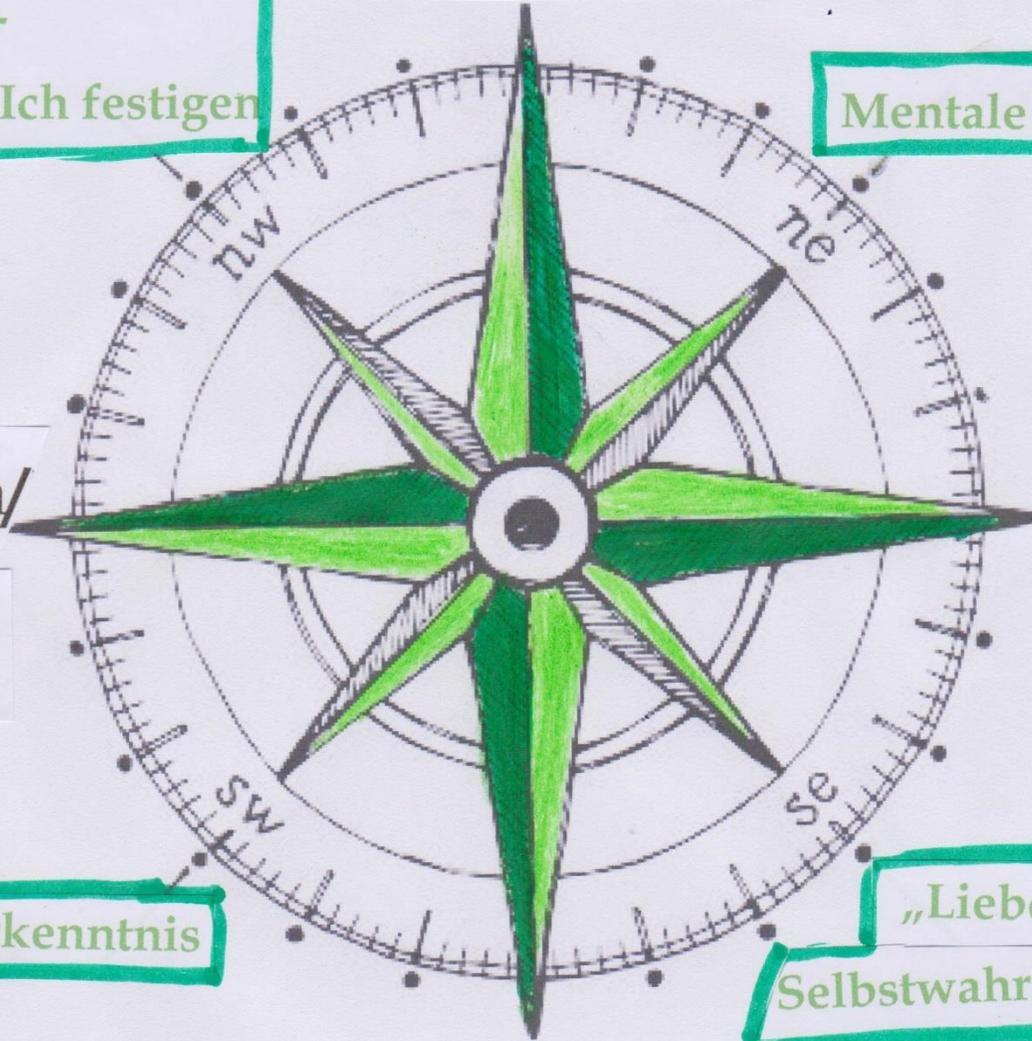
Ziel

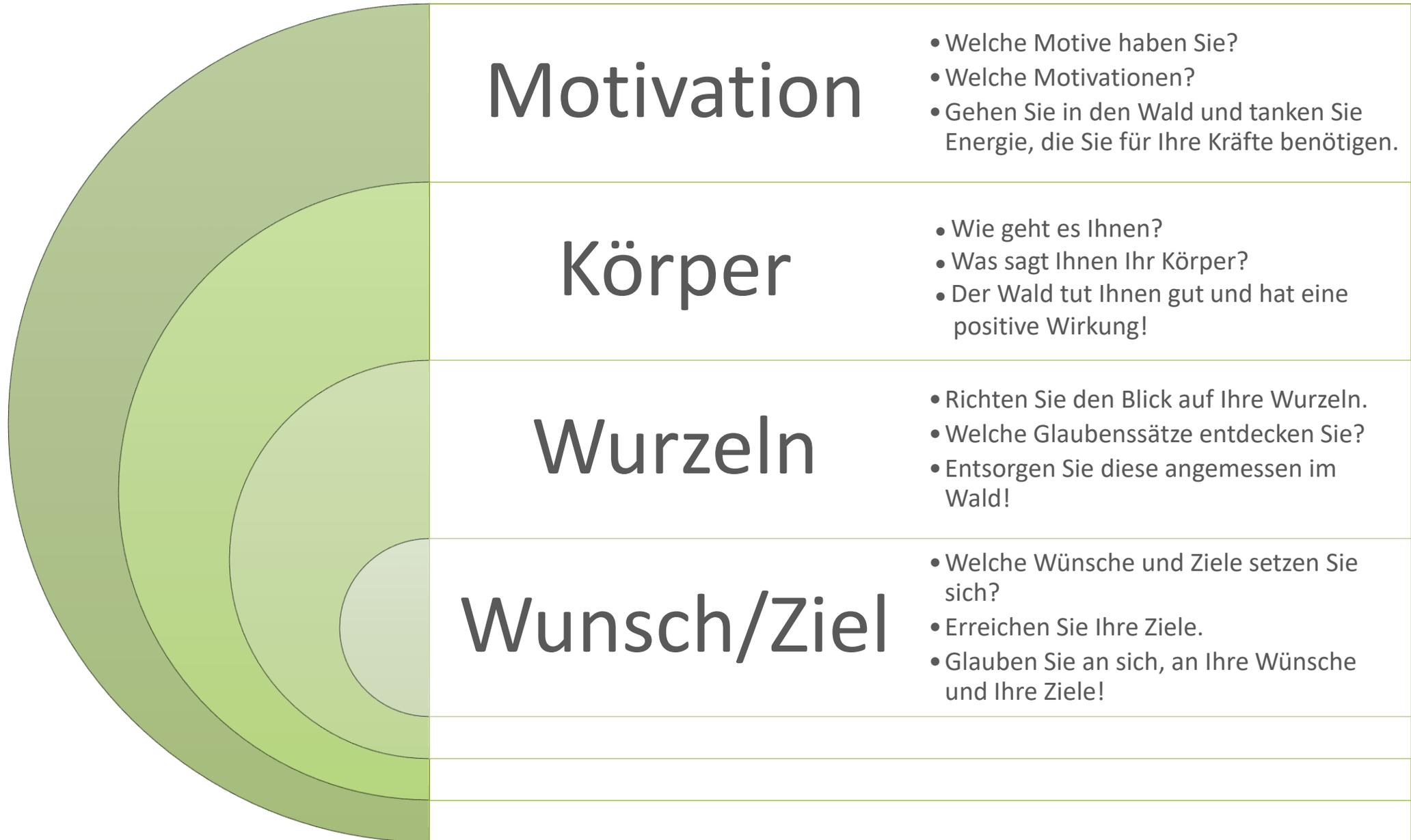
Körper

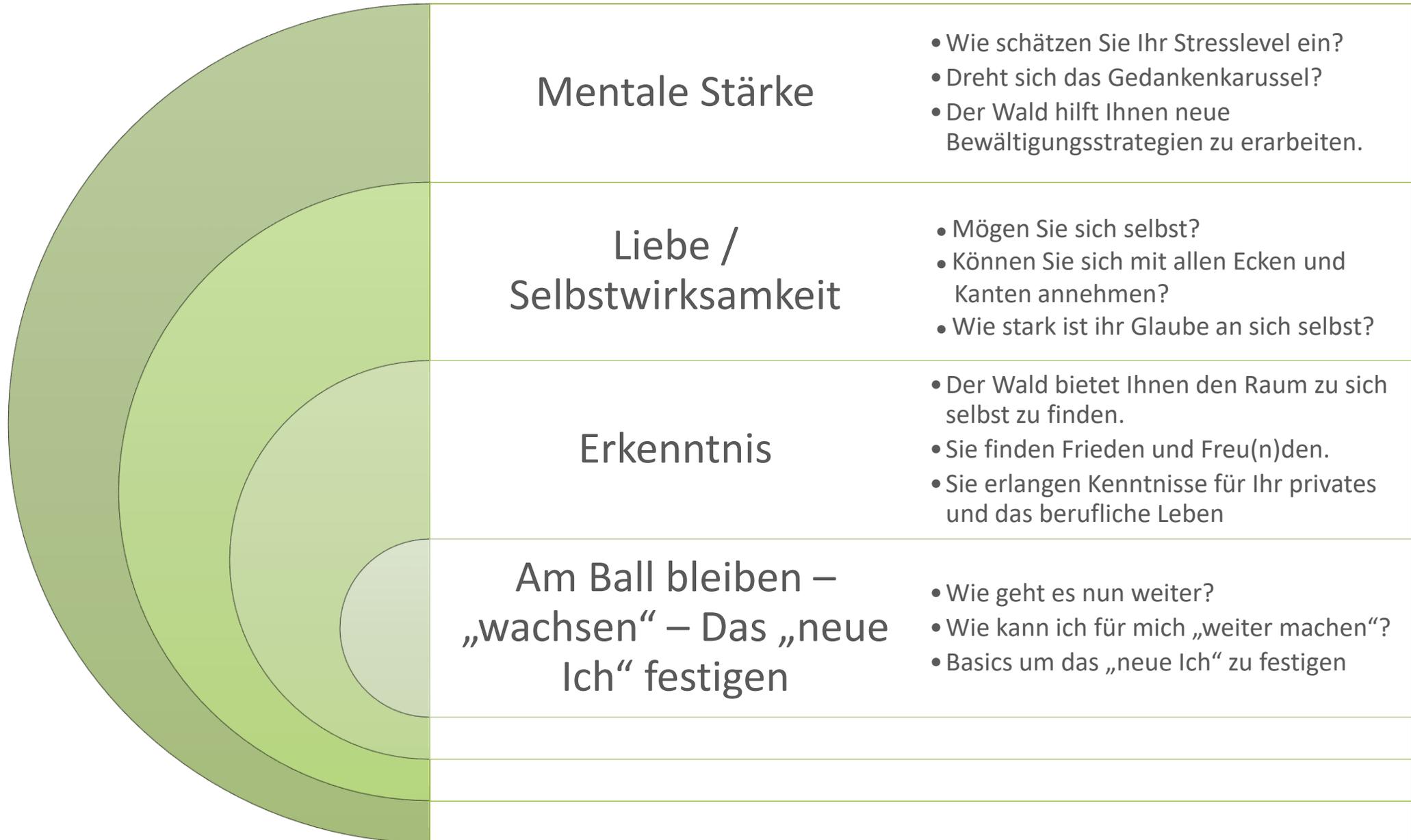
Erkenntnis

„Liebe“/
Selbstwahrnehmung

Wurzeln







VIDEO: DAS ACHTSAME WAHRNEHMEN BEIM WALDBADEN

[HTTPS://WWW.KNEIPP.COM/DE DE/KNEIPP-MAGAZIN/MUSKELN-UND-GELENKE/POWER-BOOST-WALDSPAZIERGANG/](https://www.kneipp.com/de_DE/kneipp-magazin/muskeln-und-gelenke/power-boost-waldspaziergang/)



„Wie würdest du dich fühlen in der großartigsten Zukunft, die du dir vorstellen kannst?

Finde täglich Dinge und Gedanken, die dieses Gefühl in dir anklingen lassen, und gib ihnen Raum.

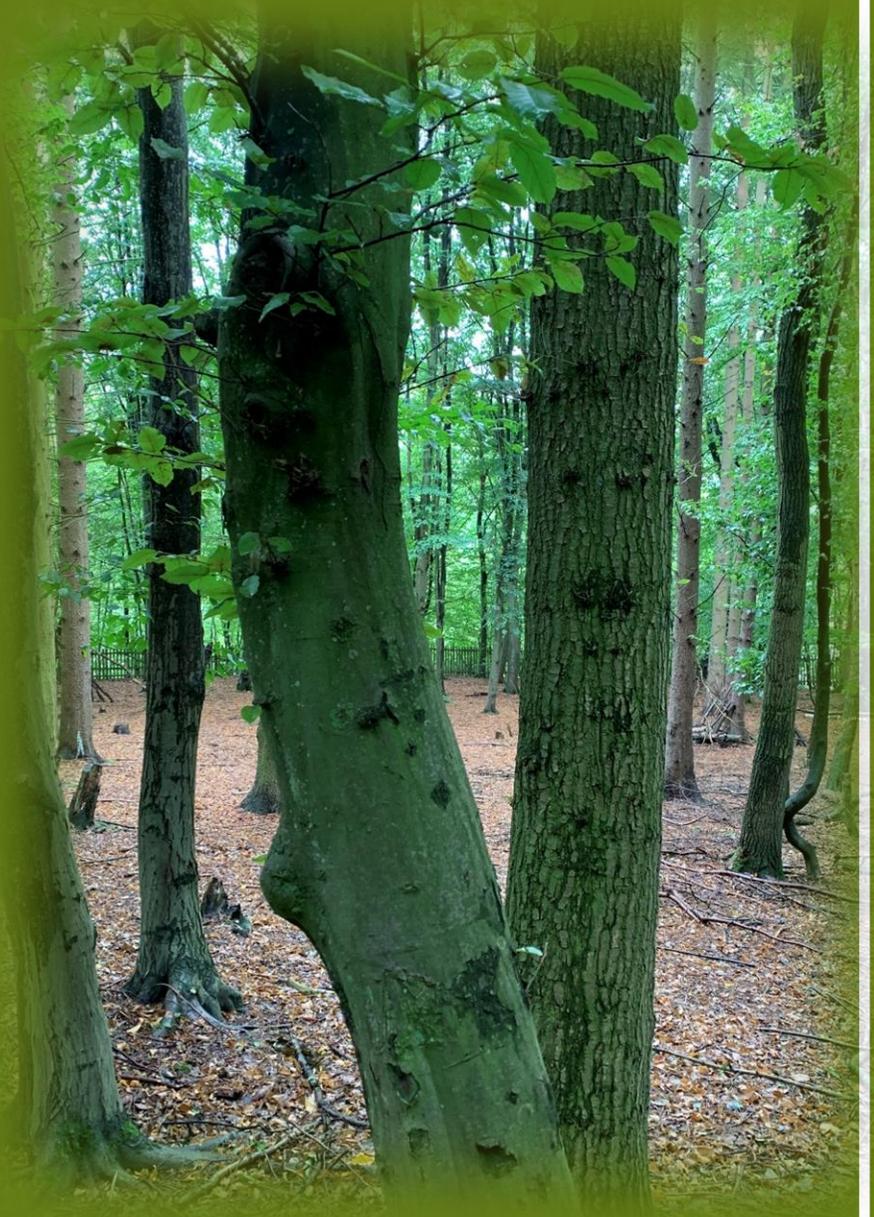
Das ist dein Kompass.“

(Jörg Starkmuth)

VIDEO: ABSCHLUSS

- <https://www.youtube.com/watch?v=4qb71t4F6Uc>

WALDBADEN - PRAXISKARTEN





© Can Stock Photo

ANKOMMEN

- **Glückssteine suchen:** Auf dem Weg zum Wald suchen sich alle zwei Glückssteine, die gut in die Hosentasche passen. Diese tragen sie die ganze Zeit mit im Wald in der Tasche und können sie in die Hand nehmen, wenn sie etwas schönes erleben. Zum Abschluss des Waldbadens sollen die Kinder einen der beiden Steine im Wald zurücklassen.



SCHLENDERN UND STAUNEN

- „Stellt euch vor, ihr hättet noch niemals einen Wald gesehen oder betreten. Ihr dürft euch nun langsam durch das Stück (den Kindern gezeigt, in welchem „Waldraum“ sie sich bewegen dürfen) schlendern. Lasst euch Zeit. Schaut euch lange um. Plätze, an denen es euch besonders gut geht, verweilt dort einfach länger.
- Fragen:
 - Was gibt es zu beobachten, zu hören und zu riechen?
 - Welche kleinen Wunder habt ihr entdecken können?
 - Stell dir vor du bist ein Wesen von einem anderen Planeten und bist zu Besuch auf der Erde. Du bist an diesem Waldstück gelandet und siehst den Wald zum ersten Mal. Was würdest du deinen Freunden als erstes vom Wald berichten?



ACHTSAMKEIT

- EINATMEN - AUSATMEN - LÄCHELN





ACHTSAMKEIT

- *Waldtelefon - Partnerübung: Suche dir einen langen Stamm aus, welcher am Wegesrand liegt. Nun drückt einer von euch sein Ohr fest an die Spitze des Stammes, während der andere am anderen Ende mit Steinchen leise Signale gibt.*



ACHTSAMKEIT

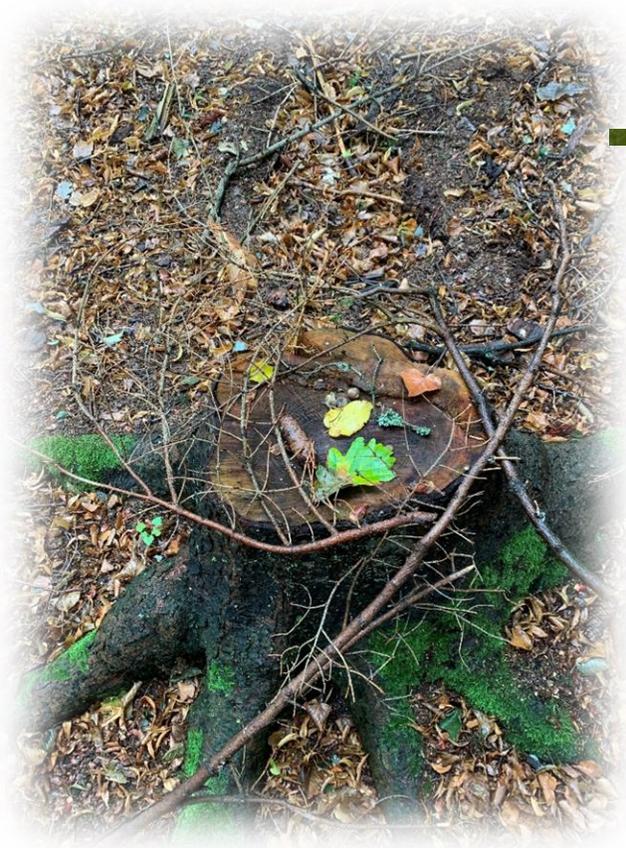
- **Nadeln zerreiben:** Suche dir einen Nadelbaum. Nimm die heruntergefallenen Nadel zwischen die Finger und zerreibe sie. Wie riechen sie? Danach pflücke dir Nadeln vom Baum ab und zerreibe auch sie zwischen deinen Fingern. Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?



© Can Stock Photo

ABSCHLUSS

- Ihr sucht euch einen Platz für seinen Glücksstein.





Idea

IHRE WALDBADEN-IDEEN