

# Nur die Ruhe

Durch Waldbaden finden Menschen zur inneren Ruhe zurück.

**T**äglich wachsen die Anforderungen in Alltag und Beruf. Was auf der Strecke bleibt, ist Zeit für sich selbst. Dieses Defizit führt langfristig zu Stress und Schlaflosigkeit. Diesen Teufelskreis kennen viele: Jederzeit erreichbar, geistig und körperlich immer in Top-Form sein, bis irgendwann Psyche und Körper streiken.

»Es ist wichtig, dass die Menschen sich wieder auf ihre eigenen Bedürfnisse besinnen«, sagt der systemische Coach Karin Wiessmann. »Ich biete dafür verschiedene Coachingformate an. Waldbaden ist eines davon. Es bringt den Menschen wieder ins Gleichgewicht mit sich selbst und seiner Umwelt.«

In der Natur fällt es oft leichter, schwierige Themen zu klären.

Karin Wiessmann hat viele Jahre Erfahrung auf diesem Gebiet und weiß, dass es in der Natur leichter fällt, schwierige Themen zu klären.

»Oft handeln wir zu schnell oder verzetteln uns. Menschen wollen ein zufriedenes Leben führen. Ich helfe ihnen dabei«, führt sie aus. Neben Privatleuten zählen auch Unternehmen zu ihren Kunden. Sie erklärt, worunter die Mehrheit davon leidet: »Durch die hohe Arbeitsdichte mit ständiger Erreichbarkeit sieht man oft den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Das führt zu Frustration.«

Home Office kann man seinen Frust nicht mal mehr mit Kollegen teilen. »Mit solchen Kunden gehe ich zum Einzelwaldbaden«, sagt Karin Wiessmann. Unter anderem geht es dabei um Durchatmen, Ruhe finden, sich selbst ordnen. Waldbaden bietet sie auch in Gruppen mit bis zu acht Personen zu unterschiedlichen Themen an.

Für Unternehmen veranstaltet sie im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements unter anderem Tagesworkshops mit Theorie und Praxis.

Ab 2021 bietet Karin Wiessmann Reisen an. »Die Nachfrage nach meinen Angeboten ist groß. Man muss sich nur mal die Zahlen der Krankenkassen ansehen. Und was gibt es Wichtiges als die Gesundheit der Mitarbeiter – auch im betriebswirtschaftlichen Sinne?«

## Take It Easy

*Every day the demands of everyday life and work are growing. What falls by the wayside is time for yourself. In the long term, this deficit leads to stress and insomnia. Many people are familiar with this vicious circle: Being available at all times, always in top mental and physical shape until at some point your mind and body go on strike.*

*»It is important for people to focus on their own needs again,« says systemic coach Karin Wiessmann. »I offer various coaching formats for this. Forest bathing is one of them. It brings people back into balance with themselves and their environment.«*

*Karin Wiessmann has many years of experience in this field and knows that it is easier to resolve difficult issues in nature.*

*She offers forest bathing for one person and for groups of up to eight people on various topics. Taking a deep breath, finding peace and quiet, putting yourself in order are among the focuses.*

[www.karinwiessmann.de](http://www.karinwiessmann.de)

## Hohe Nachfrage in Zeiten von Corona

Durch die Corona-Pandemie hat sich die Situation verschärft. Denn durch die Isolation im

