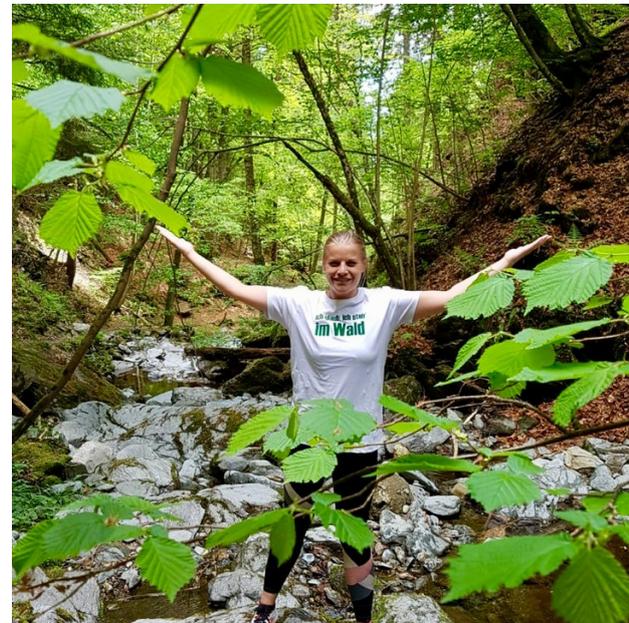


Waldbaden-Übungen für jeden Tag

7 Tipps:

Kraftvoll, gesund, stressreduzierend

- 1** Plane deine Pausen öfters draußen in der Natur. Die Dauer spielt keine Rolle. So kannst du beispielsweise in deiner Mittagspause neue Energie für den restlichen Tag gewinnen.
- 2** Suche dir einen Platz im Wald, im Park oder im Garten an dem du ungestört bist, bewusst entspannen oder vielleicht sogar meditieren kannst. Mache ein Ritual daraus.
- 3** Sitze, stehe, lehne dich ganz bequem an einen Baum, oder umarme ihn. Probiere aus, was gut für dich ist und wie du dich dabei fühlst. Tue nichts, außer einfach nur da zu sein. Atme durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. Atme ganz bewusst und so lange, bis du eine innere Ruhe verspürst. Verweile. Sei geduldig mit dir und beginne mit kleinen Schritten. Mit der Zeit kannst du die Dauer ausweiten.



**GLÜCKSGEFÜHLE
FREIHEIT
LEBENS Lust**

©Karin Wiessmann,
Systemischer Coach Gründer
Forest-Medicine
Telefon: 0163 1970619
mail@karinwiessmann.de
www.karinwiessmann.de



Lebenskraft stärken - Für mehr Energie und Erfolg

4 Ertaste und fühle an einer Baumrinde, an Zweigen und Blättern. Spüre die verschiedenen Strukturen, berühre das weiche Moss, ertaste die Zapfen. Wie fühlt sich das an? Was spürst du?

5 Gönn deinen Füßen ab und zu etwas Freiheit und gehe ein Stück barfuß über den Naturboden. Habe Spaß dabei, sei wieder Kind. Wenn du krank bist stimme dich vorher mit deinem Arzt ab.

6 Öffne dein Gehör. Verhalte dich ganz still und lausche. Nehme alle Naturgeräusche um dich herum wahr. Genieße es.

7 Nehme etwas Laub, Erde, einen Stein, ein Stück Holz usw. in deine Hände und rieche an den unterschiedlichen Naturmaterialien. Halte deine Augen dabei geschlossen. Atme tief ein und nehme die verschiedenen Düfte auf. Versuche zu beschreiben was die riechst. Mit der Zeit wirst du (wieder) eine "feine Nase" erhalten.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung.

Melde dich gerne bei Fragen oder wenn du Unterstützung benötigst (Tel. 0163 1970619, mail@karinwiessmann.de).

Herzlichst, Karin Wiessmann