



# Tipps für die Sommerferien

Gabriele Friemelt   
raum gefühl leben

## Waldbaden mit Gabriele

So, 16. August  
2020 um 15 Uhr

Weitere Termine  
auf der Internetseite



Gabriele Friemelt

Feng Shui,  
Meditationen & Waldbaden  
Haller Straße 15  
74189 Weinsberg  
Tel.: 07134 999 9759  
Mobil: 0172 638 2788  
Oase@fengshuitreff.de  
www.fengshuitreff.de

## Entspannen beim Waldbaden



**W**aldbaden ist mehr und mehr im Kommen. Und das nicht nur in Japan, wo die staatliche japanische Forstbehörden seit den 80er Jahren empfiehlt, diese fernöstliche Tradition des Shinrin-yoku als Bestandteil eines guten Lebensstils zu integrieren. Es stärkt nachweislich das Immunsystem, Stresshormone werden abgebaut, und die Vitalität gesteigert. „Und das Wohlbefinden nimmt ungemein zu. Ich liebe es, in dem satten Grün mit dem wunderbaren Geruch einzutauchen und zu entschleunigen. Der Wald unterstützt und stärkt uns, denn wir alle sind mit allem verbunden – auch mit den Bäumen“, so Gabriele Friemelt, die erst kürzlich ihre Ausbildung zur Waldbademeisterin absolviert hat und sich glücklich schätzt, nach einer ereignisreichen Woche, einer kleinen Gruppe das Waldbaden näherzubringen. Bevor es losgeht, werden alle Handys auf Flugmodus gestellt. Mit ruhiger Stimme fordert sie die Gruppe auf, mit dem langen, tiefem Atem die Arme nach oben zu strecken und sich beim Ausatmen nach unten zu beugen, um den Tag mit all seinen belastenden Ereignissen abzuschütteln. „Danach laufen wir in einem geruhsamen Tempo im Wald zu einem Schwellenbaum. Dort angekommen, überschreiten wir die Schwelle, um in die Energie des Waldes einzutauchen“, so die Waldbademeisterin, die nun vorangeht. Nach wenigen Metern bleibt sie an einer alten Buche stehen, hält kurz inne,

um dann mit einem bewussten Schritt voranzuschreiten. Als hätte sich eine Tür geöffnet, durchschreiten alle Waldbadende die Schwelle, um in einer meditativen Stille den Wald zu erleben. Je schweigsamer die Gruppe wird, umso intensiver werden die Geräusche des Waldes – das Knarzen der Bäume, das Gezitscher der Vögel, das Summen der Insekten. Je weiter wir in den Wald eintauchen, umso langsamer wird der Atem, wir spüren den Wind auf unserer Haut, riechen das Harz der Bäume und merken sichtlich, wie die noch vor wenigen Minuten stressenden Gedanken immer weniger werden. Auf einer kleinen Lichtung angekommen, fordert Gabriele uns auf, uns in Zweiergruppen zusammenzutun. Eine Person setzt sich mit geschlossenen Augen auf den Waldboden, während die andere Person auf die Suche geht nach Zweigen, Ästen Pflanzen, Rinden oder Gräsern, um diese dem Sitzenden zu überreichen. Mit geschlossenen Augen werden diese ertastet, gefühlt und gerochen. „Das riecht nach frischen Kräutern“, ist sich Ute sicher und zerreibt die zarten Blätter der Minze. „Was ist das für ein Zweig? Ist das eine Kiefer?“, fragt Torsten, der im Schneidersitz am Boden zwischen den Bäumen kauert. Nach der ersten Station sind sich alle einig: Sobald die Augen geschlossen sind, arbeiten die verbleibenden Sinne umso intensiver. Beim Weiterlaufen zieht ein Teil der Gruppe seine Schuhe aus, um barfuß weiterzugehen – über Stock, Stein

und heruntergefallenen Wildkirschen. Jetzt stehen wir mitten im Wald im Kreis und dürfen uns, ganz unserer Intuition folgend, einen Baum aussuchen. „Tretet in Kontakt mit einem Baum. Fühlt die Rinde, tastet die Wurzel und spürt mal, was ihr fühlt!“ Die Gruppe schwärmt schweigsam in alle Himmelsrichtungen, bis jeder „seinen“ Baum gefunden hat. Mich hat es zu einer hohen Eiche mit einem dicken Stamm gezogen. Nachdem ich das Raue der Rinde und das weiche Moos der Wurzeln ertastet habe, setze ich mich an den Fuß des alten Baumes und lehne mich mit geschlossenen Augen zurück. Der Atem wird lang und tief und je länger ich verweile, umso stärker spüre ich die beruhigende Kraft, die von diesem Baum ausgeht. Die Zeit scheint stillzustehen und das unruhige Gedankenkinno im Kopf schweigt gänzlich. Als schließlich Gabrielles „Kuckucksruf“ ertönt, fällt es mir schwer „meinen“ Baum wieder zu verlassen. Nachdem jeder von seinen Erfahrungen berichtet hat, schlendern wir völlig entspannt und sichtlich ruhiger als zu Beginn in Richtung Auto. Alle sind sich einig: Das müssen wir dringend wiederholen. „Das Waldbaden bietet sich sowohl für Menschen an, die in ihrem beruflichen Alltag viel Hektik erleben, als auch beispielsweise für Paare und Eltern, die bewusst eine kurze Auszeit im Wald nehmen möchten, um runter zu kommen und dabei wieder zu sich finden wollen“, weiß die charismatische Waldbademeisterin.

www.plan-deutschland.de

**Öffne deine  
Augen für  
meine Welt.  
Werde Pate!**



Nähere Infos:

**040-611 400**

Plan International  
Deutschland e.V.  
Bramfelder Str. 70  
22305 Hamburg

