

Natur.bewusst.sein - Gesundheitsförderung im Wald

Übungen/Aktivitäten im Wald zum selbst ausprobieren

- hören
In den Wald lauschen
Mit geschlossenen Augen min. 1 Minute den Fokus nur auf Geräusche lenken.
- Welche Stimmung rufen die Geräusche hervor?
- Woher kommen sie und wie weit sind sie entfernt?
- suchen
Waldschatz
Etwas Besonderes finden oder etwas, das deiner Stimmung entspricht.
- Was ist für Dich an diesem Gegenstand besonders?
- Nimm den Schatz anschließend mit oder lege ihn an einen passenden Ort.
- riechen
Den Wald erschnuppern
3-9 Dinge im Wald finden, die unterschiedliche Gerüche haben.
- Welcher Geruch ist Dir am Angenehmsten?
- An was erinnern Dich diese Gerüche?
- berühren
Den Wald ertasten
3-9 Dinge im Wald mit den Fingern/Händen berühren und erkunden.
- Du kannst auch einen Gegenstand mitnehmen.
- Was ist Dir am Angenehmsten? Was berührst Du am Liebsten?
- bewegen
Wald-Gymnastik
Auf den Körper hören und welche Bewegungen, Dehnungen usw. ihm guttun.
- Bäume oder umgefallene Baumstämme können dafür genutzt werden.
- Bei Erfahrung: Yoga-Haltungen, Qi-Gong oder andere Übungsformen.
- gehen
Barfußpfad
Den Füßen an einem geeigneten Ort eine Waldboden-Massage gönnen.
- Wie kannst Du barfuß sicher und bequem gehen?
- Was ist anders als mit Schuhen?
- wahrnehmen
Sitzplatz
An einem Ort, an dem Du Dich sicher und wohl fühlst hinsetzen und die Tiere, Pflanzen, Wolken - die ganze Umgebung - mit allen Sinnen wahrnehmen.
- Dabei kannst Du auch Deinen Atem wahrnehmen.
- Was fällt Dir auf? (an Kommunikation, Farbenspiel, Wind, usw.)?
- kreieren
Ein Landschaftskunstwerk schaffen
Sich von den Naturmaterialien inspirieren lassen und etwas daraus gestalten.
- Nimm Dir Zeit dafür und lass Deiner Kreativität einfach freien Lauf.
- Ganz klein oder groß; mit Steinen, Holz oder bunten Blättern; genäht aus Föhren-Nadeln oder geklebt mit Harz; hängend, stehend oder schwimmend, ...
- ruhen
Sich ein Waldbett richten
Einen Ruheplatz finden oder gestalten und den Körper am Boden ablegen.
- Liegst Du bequem? Geht es noch bequemer?
- Wie verändert sich Deine Atmung / deine Herzfrequenz?
- Du kannst hierfür auch eine Decke oder Matte mitnehmen.