

22 Waldbaden Übungen

Im eigentlichen Sinne ist Waldbaden nichts anderes, als ein Waldspaziergang. Dieser jedoch soll beim Waldbad besonders aufmerksam durchgeführt werden, um die größte positive Wirkung in Bezug auf Wohlbefinden und Gesundheit zu erzielen.



Beruhigende und kreative Waldbaden Ideen

1. Einfacher Waldspaziergang
2. Waldspaziergang mit Hund
3. Wanderungen
4. Gehe barfuß
5. Orientierung im Gelände
6. Betrachtung des Waldbodens
7. Blick in die Weite richten
8. Ins Moos legen
9. An einen Baum gelehnt sitzen
10. Wandering
11. Journaling
12. Artenbestimmung von Pflanzen
13. Beobachtung und Bestimmung von Tieren
14. Vogelstimmen hören und unterscheiden
15. Bauen eines Bushcraftsessels und darauf sitzen
16. Üben von Schnitztechniken
17. Bauen eines Shelters und eine entspannte Zeit darunter verbringen
18. Einfaches Meditieren
19. Atemmeditation
20. Stress abschütteln
21. Entdeckungsspaziergänge mit Kindern
22. Waldspiele mit Kindern

Mehr hierzu: <https://ousuca.com/waldbaden-uebungen/>