

Einfach mal die Augen schließen

Mit allen Sinnen
„Waldbaden“



„Wenn wir im Wald unterwegs sind, dann wird die Grübelmaschine abgestellt“, schildert Waldlehrerin Jutta Poss. Auf ihren etwa dreistündigen Wanderungen durch den Wald erleben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine ganzheitliche Ausrichtung auf die Natur. „Es geht um das Erleben, das Beobachten, das aktive Wahrnehmen und Erkunden“, erklärt Poss weiter. Das Waldbaden „Shinrin Yoku“ kommt aus Japan und wurde etwa in den 1980er Jahren entwickelt, um die Menschen wieder auf die Kräfte der Natur zu besinnen. Wissenschaftliche Untersuchungen stellten damals die positiven Effekte des Waldes auf das Immunsystem des Körpers dar. „In Japan gilt das Waldbaden sogar als anerkannte Therapie zur Prävention“, ergänzt Jutta Poss und verweist damit auf die zahlreichen ätherischen und bioaktiven Öle, die Menschen bei einer Wanderung durch den Wald aufnehmen können. „Wir gehen ungefähr drei Kilometer und lassen uns Zeit, den Wald auf uns wirken zu lassen“, freut sich Jutta Poss.

Welche Bedeutung hat das Moos, was liegen für örtliche Besonderheiten vor und wie warnt ein Baum einen anderen, wenn Schädlinge unterwegs sind? Diese und mögliche andere Details erläutert die Waldlehrerin. Aber jede Waldbaden-Wanderung sei anders, da der Wald und die Natur sich ständig verändern, so Poss. Zu den Übungen beim Waldbaden gehört unter anderem auch das Schließen der Augen. „Was nehme ich wahr, wenn nun meine anderen Sinne priorisiert werden?“, fragt die Waldlehrerin. Plötzlich hören einige das Rauschen der Blätter, was sie vorher nicht so stark gehört haben oder riechen zum Beispiel den typischen Duft der jeweiligen Bäume. Und bei all den Geräuschen, die uns täglich umgeben, wirke besonders die Stille des Waldes auf viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen wie eine neue unvergessliche Erfahrung. „Alle Waldinteressierten sind jedenfalls immer sehr gespannt, was auf sie in den drei Stunden zukommt“, gesteht Jutta Poss und berichtet von einer Dame, die sogar mit ihrem Rollator die Waldbaden-Wanderung mitgemacht hat. Das sei zwar anstrengend gewesen, aber die Dame war durchweg begeistert. So wird das Waldbaden für jeden zur willkommenen Auszeit vom Alltag und zum wahren Erlebnis in der Natur.

Wie geht VHS?

Wie finde ich meinen Kurs?

Auf der vhs-mg.de finden Sie Ihren Kurs entweder über das Suchfeld oder mit einem Klick auf die angezeigten Themenbereiche.

Wie melde ich mich an?

Anmelden können Sie sich dann online oder nach wie vor persönlich oder telefonisch. Grundsätzlich gilt: Sie sind verbindlich angemeldet.

Kommen Sie einfach zum ersten Kurstermin und es geht los. Eine Benachrichtigung erhalten Sie nur, wenn Ihr Kurs nicht stattfindet oder ausgebucht ist.

Wie kann ich bezahlen?

Sie zahlen das Kursentgelt nach Erhalt unserer Rechnung. Sie können per Lastschriftermächtigung, Überweisung, mit EC-Karte oder bar bezahlen. Hierzu nutzen Sie immer das in der Rechnung angegebene Kassenzeichen, welches Sie per E-Mail erhalten haben.

Wer kann mir weiterhelfen?

Wenn Sie Beratung zur Kurswahl oder Hilfe bei der Buchung benötigen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail oder WhatsApp!!

Telefon 02161 256400

WhatsApp 0173 6196068

E-Mail vhs@moenchengladbach.de

Wir unterstützen Sie gerne telefonisch oder vereinbaren einen persönlichen Beratungstermin.

Find us on



[linkedin.com/company/vhs-mg/](https://www.linkedin.com/company/vhs-mg/)

Visit us on



[vhs-mg.de](https://www.vhs-mg.de)

Like us on



[fb.com/vhs.mgl](https://www.facebook.com/vhs.mgl)

Follow us on



[vhs.moenchengladbach](https://www.instagram.com/vhs.moenchengladbach)