

Mögest Du Dir die Zeit nehmen, die stillen Wunder zu feiern, die in der lauten Welt keine Bewunderer haben.

*<Irischer Segenswunsch>*

### Ein Waldbaden-Angebot für die Markdorfer Gesundheitswochen 2021

Zu anderen Zeiten hätten wir uns für zwei Stunden im Wald getummelt, wären gemächlich und absichtslos dem ersten Frühlingsgrün begegnet und hätten die Natur genossen. Aktuell ist dies in der Gruppe leider noch nicht möglich, aber nachfolgend ein Angebot für Dich.

Mein Name ist Conny Rick und ich bin Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald.

Die „Markdorfer Gesundheitswochen 2021 online“ stehen unter dem Motto „Frühlings-Impulse“ und mit der folgenden Übung für drei bis fünf Tage möchte ich Dich einladen Frühlings-Impulse bei dir zu setzen.

Kaum eine Zeit ist - aus meiner Sicht - so schnell mit Veränderungen in der Natur verbunden wie der Frühling. Gerade noch blattlose Äste haben scheinbar über Nacht weiße Blüten oder grüne Blätter beginnen sich zu entfalten, braun-dunkelgrüne Wiesen verwandeln sich nach einem anhaltenden Regen und warmen Sonnenstrahlen in frisches Grün und die ersten Frühblüher leuchten in ihren kräftigen Farben. Ist dies nicht alles Anstoß genug täglich für eine gute halbe Stunde in die Natur zu gehen?

„Impus“ – innerlich oder äußerlich – bedeutet übrigens „Antrieb, Anstoß“ und entstand aus dem lateinischen *impellere* „anstoßen, stoßend in Bewegung setzen“. Ein Frühlings-Impuls ist also ein in Bewegung setzen im Frühling! Na dann, los geht's!

Für die nachfolgende Übung brauchst du einen Weg, der Dich für ungefähr 30 Minuten durch die Natur führt. Dies kann ein Wald sein, ein Park, Dein Weg kann dich aber auch durch Wiesen und Felder führen. Und genau diesen Weg nimmst du die nächsten drei bis fünf Tage jeden Tag einmal.

Regen – kein Problem! Sturm – dann lieber nicht durch den Wald! Selbstverständlich kann Dein Spaziergang auch etwas länger dauern oder eine Pause auf einer Bank beinhalten. Weil es DEIN Weg ist, entscheidest DU was für DICH richtig und passend erscheint.

#### Die Übung

Gehe den Weg ohne Eile und werde zum Beobachter. Lass alle Alltags-Gedanken im Alltag und mache auf Deinem Weg eine Beobachtungs-Auszeit. Lass Deinen Blick weit schweifen, nimm die Kleinigkeiten in deiner Umgebung wahr, genieße den Weg unter Deinen Füßen und das Grün um dich herum.

Daheim dann, beschreibst Du den Weg und Deine Eindrücke, Erlebnisse und Begegnungen einem Freund, einer Freundin. Beschreibe den Weg so, als wäre er oder sie diesen Weg noch nie gegangen und würde die Gegend auch nicht kennen. Keine Freundin, kein Freund zur Hand? Dann beschreibe den Weg doch einfach Dir selbst ;-).

Und nun gehst du diesen Weg jeden Tag. Drei bis fünf Tage in Folge. Langweilig?

Aus meinen Selbstversuchen kann ich Dir verraten: Nein, denn Du wirst durch das achtsame Beobachten jeden Tag Neues auf Deinem Weg entdecken!

Wenn du magst, dann mach dir Notizen... Was habe ich heute Neues entdeckt? Wie hat es sich heute angefühlt den Weg zu gehen? Welche Gefühle hatte ich heute auf meinem Weg? Wie hat sich die Natur seit gestern, vorgestern, vorgestern verändert? Was bleibt gleich?

Nun bleibt mir noch, Dir viel Spaß auf Deinem Weg zu wünschen!

Vielleicht sehen wir uns bei einem Waldbaden-Termin von [Wirthshof Aktiv](#)? Ich würde mich freuen!

Herzlich, Conny