

SHINRINYOKU

5 Schritte in die Ausgeglichenheit

WALDBADEN

Lassen Sie Ihr Handy, Ihre Kamera oder andere Dinge, die Sie ablenken könnten zu Hause, so dass Sie vollkommen im Augenblick sind und sich auf die Erfahrung konzentrieren können

Lassen Sie mögliche Absichten und Erwartungen assenvor. Es geht darum ziellos umherzuwandern. Überlassen Sie Ihrem Körper die Führung.

Suchen Sie sich ein komfortables Plätzchen und setzen Sie sich. Konzentrieren Sie sich auf die Geräusche des Waldes. Beobachten Sie, wie sich das Verhalten von Vögeln und anderen Tieren ändert, wenn Sie sich an Ihre Präsenz gewöhnt haben.

Halten Sie von Zeit zu Zeit inne, um sich auf die Details in Ihrer Umgebung zu konzentrieren und zum Beispiel ein Blatt genauer zu betrachten oder den Boden unter Ihren Füßen zu spüren.

Wenn Sie mit einer Gruppe unterwegs sind, einigen Sie sich darauf, bis zum Ende der Wanderung nicht zu sprechen. Finden Sie sich anschliessend zusammen und tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus.



WaldResort
am Nationalpark Hainich

Tel: 036022/ 18 81 0

info@waldresort-hainich.de

www.WaldResort-Hainich.de

