

## SO GEHT SHINRIN-YOKU

Eine Anleitung zum Waldbaden in zehn Schritten

1. Schlendern: Gehe langsam und gemütlich spazieren. Streckenverlauf, Ziel und Dauer sind nicht festgelegt.
2. Rasten: Halte inne, verausgabe dich nicht. Lege rechtzeitig Pausen ein. Lass die Seele nachkommen.
3. Wahrnehmen: Erlebe, was dich umgibt, aber ohne Leistungsdruck. Staune, genieße die Formen, Farben, Gerüche und Geräusche des Waldes. Leg dich ins Laub, sonne dich. Berühre eine Rinde, lehne dich an einen Stamm, setze dich auf einen Baumstumpf. Probiere junge Blätter, die du kennst. Entdeckst du einen Bach, schau aufs Wasser, kühle deine Füße.
4. Ausprobieren: Gehe mit offenem, wachem Blick, entdecke Bekanntes neu. Lege ein Mandala, flechte Gräser, sammle Steine, Eicheln oder Kastanien, suche dir einen schönen Spazierstock.
5. Sanfte Bewegung: Balanciere über Stämme, hüpfе über Stümpfe. Wenn du kannst, übe Yoga – der Körper bekommt so mehr Sauerstoff.
6. Achtsamkeit: Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune vorbehaltlos, nimm Eindrücke wertfrei wahr.
7. Augenentspannung: Schau in die Ferne: Genieße das Grün des Waldes, entlaste deine monitormüden Augen.
8. Atemübungen: Setze dich an einen schönen Platz, und beobachte deinen Atem, lass ihn kommen und gehen.
9. Meditation: Sammle dich, beruhige deinen Geist, dann findest du zur Ruhe. Anfänger lassen sich anleiten.
10. Stille: Schweige, träume und genieße das Alleinsein

Quelle: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/>