

SHINRIN YOKU

Waldbaden

Achtsamkeit in der Natur

The logo for NaturZeit Saar is located in the bottom right corner. It features a white rectangular background with a green circle above the text. The text "NaturZeit" is in a bold, black, sans-serif font, and "Saar" is in a smaller, black, sans-serif font below it.

NaturZeit
Saar

www.NaturZeit-Saar.de

A misty forest landscape with a large white title 'EINTAUCHEN' overlaid. The scene is a dense forest of green trees, with a thick layer of white mist or fog filling the air. In the background, several tall, thin utility poles are visible, stretching across the landscape. The sky is a pale, hazy blue, and the overall atmosphere is serene and ethereal. The title 'EINTAUCHEN' is written in a large, white, serif font, centered horizontally and slightly above the middle of the image. Below it, the subtitle 'in die Atmosphäre des Waldes' is written in a smaller, white, sans-serif font, also centered horizontally.

EINTAUCHEN

in die Atmosphäre des Waldes

ENTSCHLEUNIGUNG

Es gibt nichts zu tun.



LANGSAMKEIT

"Die Natur eilt nicht und dennoch wird alles erreicht."
Laozi, chinesischer Philosoph

SHINRIN YOKU- WAS IST DAS?

"Waldbaden" hört sich für deutschsprachige Ohren merkwürdig an, oder?

Der Begriff ist aus dem Japanischen "Shinrin Yoku" übersetzt. Im Japanischen bedeutet "Yoku" aber nicht nur baden, sondern auch heilen. Baden ist im Japanischen nicht nur reinigen, sondern auch eine Methode der Gesunderhaltung. Das ist doch eine schöne, einleuchtende Gedankenführung, Reinigung auch mit Gesunderhaltung in Verbindung zu bringen, oder?

Die rasche und massive Technisierung und Digitalisierung in Japan führten zu unerwünschten psychischen und physischen Krankheiten, so dass in Japan letztlich intensive Forschungen gemacht wurden, um diese Folgen zu reduzieren. Dabei kam der Forschungszweig Waldmedizin mit erstaunlichen Ergebnissen zustande, die inzwischen in vielen Studien weltweit auch verifiziert werden. Waldbaden gibt es in Japan auf Rezept.

SHINRIN YOKU - WAS IST DAS?

Shinrin Yoku ist nicht zu verwechseln mit Waldspaziergang, Wandern oder Waldpädagogik. Vielmehr geht es beim Waldbad um ein bewusstes, behutsames, angeleitetes Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit Licht, Duftstoffen, Farben und Strukturen, um sich so gesund zu erhalten. Es werden keine Ziele und keine Zeitvorgaben verfolgt. Es gibt nichts zu tun. Alles ist absichtslos. Hört sich doch für gestresste Menschen gut an?

Shinrin Yoku - ein Kuscheln mit den Bäumen? - Wer das möchte, darf das. Es hat aber gar nichts mit Esoterik zu tun, sondern nur mit einer wahrnehmenden Annäherung an Wald und Natur, mit der wir immer noch tief verbunden sind. "Zurück zu den Wurzeln" würde es daher eher beschreiben.

Raus aus dem Kopf - rein in die Wahrnehmung und sich neue Gefühls-, Gedanken- und Handlungsmöglichkeiten (wieder) erschließen. Wie "wertvoll" wäre das für Sie?

Für die Kopfmenschen: Shinrin Yoku ist ein psychoneuroimmunologischer Ansatz, dem ein multimodales Stresskompetenzkonzept zugrunde liegt.

FÜR WEN? Menschen, die sich nach Ruhe und Entspannung sehnen.

Menschen, die sich neue Gefühls-, Gedanken- und Handlungsoptionen erschließen möchten.

Kinder, Jugendliche, Senioren, Familien

Menschen mit körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung

Hundebesitzer, die noch mehr Verbindung mit ihrem Hund möchten

Teams, die ein anderes Miteinander anstreben.

Menschen, Unternehmen, Behörden, die Prävention schätzen. Waldbaden lässt sich als betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in betriebliche Gesundheitsprozesse einfügen. Auch im betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) ist Waldbaden ein wirkungsvolles Angebot.





in Begleitung
Erwachsener

für Kinder



für Familien





für Senioren



für Jugendliche



als Betriebsausflug



für Hundebesitzer



SHINRIN YOKU - WALDBADEN



- Ist Teil der Salutogenese, also der Wissenschaft der Gesunderhaltung
- Ist ein "multimodales Stresskompetenztraining"
- Ist ein Ansatz der Psychoneuroimmunologie
- Ist eine reine Wahrnehmungsschulung

Waldbaden schaut auf eine über hundertjährige Tradition zurück.

Seit 1982 wird in Japan systematisch die Heilkraft des Waldes erforscht. Seit 2012 etablierte sich der Forschungszweig Waldmedizin an japanischen Universitäten.

Inzwischen werden weltweit aufgrund der Erkenntnisse "Heilwälder" ausgewiesen.



SHINRIN YOKU - WALDBADEN



Es ist kein Zufall, dass die rasante, hochtechnisierte Entwicklung in Japan diese Forschungen "provozierte". Technisierung und Digitalisierung zeigten nicht erwünschte psychische und physische Auswirkungen auf die Menschen.

Nach dem Evolutionsbiologen Edward O. Wilson ist die emotionale Verbindung zur Natur dem Menschen angeboten (Biophilia-Hypothese).

Die Trennung des Menschen von seiner natürlichen Umwelt erzeugt zum Beispiel psychologische Symptome wie Angst, Frustration und Depression. Sucht der Mensch wieder die Verbindung zur Natur, verringern sich diese Symptome. Gesundheit, Selbstbewusstsein, Selbstbezug, soziale Beziehungen und persönliches Glück erhöhen sich (Craig Chalquist, PhD).



SHINRIN YOKU ALS PRÄVENTION

Shinrin Yoku wirkt, wie Studien zeigen, auf Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

- Der Blutdruck sinkt.
- Die Aktivität des Parasympathikus steigt.
- Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sinken.
- Natürliche Killerzellen vermehren sich und werden aktiver.
- Anti-Krebs-Proteine steigen.
- DHEA steigt an.

Alle Regulationsebenen werden positiv angesprochen: vegetativ-hormonell, kognitiv, emotional und muskulär.



SHINRIN YOKU ALS WAHRNEHMUNGSSCHULUNG

„Die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten, ist die höchste Form von menschlicher Intelligenz.“

Jiddu Krishnamurti, indischen Philosoph

Shinrin Yoku ist primär keine Wissensvermittlung.

Shinrin Yoku ist eine "Wahrnehmungsschulung". Die Sinne Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken werden bewusst aktiviert. Sie bilden einen von zwei "Eingangs- und Bewertungsfiltern" des Menschen. Absichtslosigkeit, also die Abwesenheit von Bewertung und Interpretation, werden geschult. Nur beobachten, nur beschreiben. Es gibt nichts zu tun. Das sorgt für Erholung, Regeneration, Resilienz und in der Folge für ein verändertes Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln.



WALD UND SEINE WIRKUNG

- Wald schluckt Lärm
- Grün wirkt beruhigend. Braun ist ein Seelenstreichler (Farbtherapie)
- Lichte Baumbestände aktivieren den Parasympathikus. Überaktive Immunsysteme werden gebremst.
- Verbessertes Schlaf durch Aktivierung des Parasympathikus.
- Die Waldluft wirkt auf die Atemwege.
- Pflanzliche Terpene (Duftstoffe) und Mikroorganismen beeinflussen positiv unser Immunsystem.
- Grüner Raum bringt kognitive Vorteile und wirkt sich positiv auf Konzentration, Wahrnehmungsfähigkeit (Empathie), Gedächtnis und Aufmerksamkeit aus.
- Gruppendynamische Prozesse werden verbessert und fördern bessere Zusammenarbeit und Problemlösungsfähigkeiten



ABLAUF EINES "WALDBADES"

- Waldbaden ist kein Wandern, weil es auf Entschleunigung, Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit setzt. Daher sind die Strecken kurz. Es gibt weder Zeiten noch Ziele zu erreichen.
- Waldbäder können die Dauer einer Mittagspause haben, auf bis zu 2 Stunden angelegt sein oder halbe, ganze oder mehrere Tage umfassen.
- Alle Übungen basieren auf Freiwilligkeit.
- Zertifizierte Trainer haben Waldsicherheitstrainings absolviert und sind in Erster Hilfe ausgebildet. Sie kennen die Rettungspunkte.
- Wir verfügen über Gestattungsverträge zu den Betretungsgebieten (z.B. SaarForst und Stadt Saarbrücken)
- Waldbäder setzen sich aus unterschiedlichen Übungen zusammen, die die Sinne ansprechen und schulen. Wald und Natur sind die Trainer, die dafür sorgen, dass alle Regulationsebenen (vegetativ-hormonell, emotional, kognitiv, muskulär) aktiviert werden.



Uwe Bernhardt

- Langjährige Führungs- und Projekterfahrung
- Berufserfahrung im Business- und Teamcoaching
- LINC Personality Profiler Coach / Trainer sowie ausgebildeter DNLA-Berater
- Coach (IHK), systemisch-integraler Coach, NLP, Transaktionsanalyse, Introvision
- Train-the-Trainer Inhouse & Outdoor
- Berater für Stressmanagement (BSA)
- Natur-Resilienz-Trainer
- Kursleiter für Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur
- Inhaber von Coaching | Beratung | Training

www.NaturZeit-Saar.de



www.2-blickwinkel.de

www.vertrau-dem-prozess.de

JUTTA EICH

- Naturkosmetikerin
- Erzieherin
- Natur-Resilienz-Trainerin®
- Natur- und Achtsamkeitstrainerin
- Übungsleiterin Waldbaden und Breathwalk
- Train-the-Trainer Inhouse & Outdoor
- Inhaberin von "Individuation"

www.NaturZeit-Saar.de

www.juttaeich.de



KONTAKT

Mehr Informationen, Auskünfte,
Angebote und Termine

Mail: info@naturzeit-saar.de

Mobil: 0177 6875789

oder: 06898 82587

NaturZeit-Saar ist eine Kooperation von Individuation - Jutta Eich
und Coaching | Beratung | Training - Uwe Bernhardt

Wir sind





„DER IST KEIN FREIER MENSCH, DER SICH NICHT AUCH EINMAL DEM NICHTSTUN
HINGEBEN KANN.“ (CICERO, RÖMISCHER POLITIKER UND PHILOSOPH)



Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Pause einlegen und warten,
bis unsere Seelen uns eingeholt haben. - Indianisches Sprichwort

WIRF EINEN TIEFEN BLICK IN DIE
NATUR UND DU WIRST ALLES
BESSER VERSTEHEN.

Albert Einstein



Impressum

Uwe Bernhardt

Coaching | Beratung | Training

Personalmanagement

Heinrich-Koehl-Str. 68

D-66113 Saarbrücken

Kontakt:

Telefon: 0681 / 7559372

E-Mail: uwe.bernhardt.saar@t-online.de

USt.-IdNr.: DE327319309

© Fotos Uwe Bernhardt und Jutta Eich