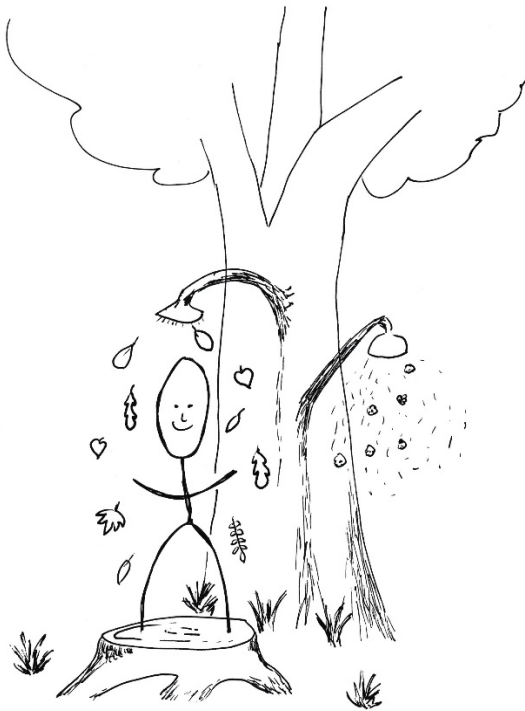


Ort der Entspannung – Waldbaden

Wie wenden wir es im Waldcoaching an?



- Wir spazieren entspannt durch den Wald.
- Wir nutzen Waldstrassen und -wege.
- Wir öffnen unsere Sinne, um die Natur und uns selbst intensiver wahrzunehmen.
- Wir betrachten Bäume, Pflanzen, Blätter, Wurzeln und vieles Mehr im Wald.
- Wir verweilen an speziellen Standorten, an denen ich Ihr Anliegen anhand einer Metapher aufzeige.
- Wir diskutieren, gehen in uns, meditieren, zeichnen oder lernen ein Handlungs-Rezept kennen.
- Jeder ist frei, das mitzumachen, was er möchte. Ich lasse keine Bäume umarmen, noch den Boden erspüren. Ich gehe gerne darauf ein, wenn dies gewünscht wird.

Vertiefende Informationen zum Waldbaden

- [TED-Talk](#), von Yoshifumi Miyazaki, 2013, Tokyo (11 min, in Englisch)
- Shinrin Yoku – heilsames Waldbaden – die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, Yoshifumi Miyazaki, 2018, Irisana Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
- The Hiking Therapy – Waldbaden - Wanderungen zu Kraftorten im Kanton Bern, von Robert Gallmann und Prof. em. Yoshifumi Miyazaki, 2022, Weber Verlag Thun.