



## „Waldbaden“ – was ist das?

Waldbaden ist **keine Wald-Wanderung**, sondern ein abwechslungsreicher Aufenthalt im Wald mit kurzen Wegen zum Entschleunigen, Innehalten und Staunen.

### Bericht einer Teilnehmerin:

Beim **Waldbaden** gab es vielfältige Eindrücke und ganz neue Perspektiven zu entdecken. 13 Landfrauen begaben sich **am 07. Mai mit Frau Silke Engelking zum "Waldbaden"** in den Deister. Es war eine fantastische Reise in den Wald, den wir mit allen Sinnen versucht haben **zu spüren und wahrzunehmen**.

Das **Sehen, Riechen, Hören** bot ungeahnte Einblicke, nicht nur in den Wald, auch in uns selbst. Wir entdeckten **die Langsamkeit neu**, es ist gar nicht so einfach sich langsam und bewusst zu bewegen und die Umwelt rundherum bewusst wahrzunehmen. Und welch erstaunliches Leben es auf wenigen Quadratzentimetern Waldboden gibt, war schon erstaunlich! **Unvergessliche Eindrücke** gab es in der **Hängematte** zwischen den Bäumen, von wo aus sich fantastische Ausblicke in die Baumwipfel und den Himmel auftaten. Das Wandern und bewusste Bewegen im Wald kann Wege zu innerer Ruhe und Erdung zeigen. Die Zeit verging wie im Flug und wir konnten am Ende kaum glauben, dass wir schon **vier Stunden** unterwegs waren. Für manche Frauen unserer Gruppe war dies bestimmt eine Anregung, sich wieder einmal ganz bewusst im Wald zu bewegen.

Zum Schluss gab es eine leckere, kleine Mahlzeit in **der Mooshütte**, bei der wir noch einmal alles Revue passieren ließen.

