

*Bewusste  
Entschleunigung  
in der heilsamen  
Atmosphäre des  
Waldes*

### **Solo-Waldbaden – jetzt ausprobieren!**

Mit dem Audio-Guide, den Sie auf Ihr Smartphone laden, können Sie allein oder mit der Familie in den Wald gehen und die Waldbade-Übungen selbst ausprobieren.

Entwickelt wurde das Solo-Waldbaden von der Gutshof Akademie in Frielendorf, die seit einem Jahr als einziger Anbieter in Deutschland zertifizierte Waldbademeister (IHK) ausbildet. Sie profitierten damit von 25 Jahren Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Die Akademie wurde als eines der 100 innovativsten Unternehmen Deutschlands ausgezeichnet und ist bundesweit bekannt aus ARD, ZDF, hessenschau u. v. m.

[www.gutshof-akademie.de/waldbaden-audioguide/](http://www.gutshof-akademie.de/waldbaden-audioguide/)



**Gutshof  
Akademie**

### **Ihr Waldbademeister**

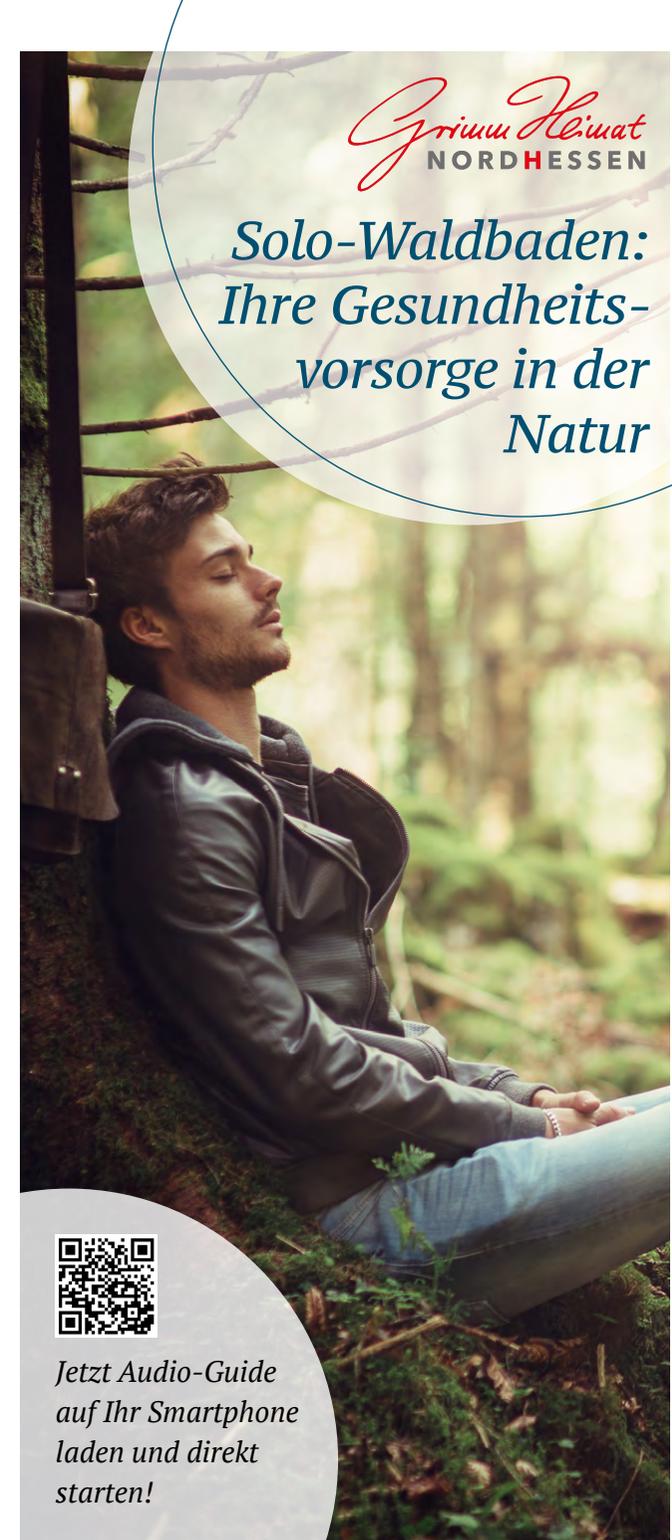


Thomas Bröker bildet an der Gutshof Akademie angehende Waldbademeister aus. Er ist zertifizierter Kommunikationstrainer und studierter Tontechniker. In den letzten Jahren haben tausende Menschen an seinen Workshops und Onlinekursen teilgenommen. Seine Themen sind Hochsensibilität, die eigene Berufung erkennen und durch Authentizität ein erfüllendes Leben führen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:  
[www.gutshof-akademie.de/waldbaden-audioguide/](http://www.gutshof-akademie.de/waldbaden-audioguide/)



Hier können Sie den Audioguide und das digitale Begleitheft downloaden:  
[www.digistore24.com/product/239382](http://www.digistore24.com/product/239382)



*Griener Heimat*  
**NORDHESSEN**

**Solo-Waldbaden:  
Ihre Gesundheits-  
vorsorge in der  
Natur**



*Jetzt Audio-Guide  
auf Ihr Smartphone  
laden und direkt  
starten!*



*Waldbaden ist der große Gesundheitstrend. Als präventive Gesundheitsvorsorge wird es seit 1982 in Japan und jetzt auch in Deutschland als Anti-Stress-Methode anerkannt.*

### **Mediziner belegen die heilsame Wirkung des Waldbadens**

Bereits vor 35 Jahren hat das japanische Land- und Forstwirtschaftsministerium die heilsame Wirkung des Waldes erkannt: „Shirin Yoku“ bedeutet so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Bei einer Studie wurden 280 Teilnehmer in unterschiedlichen Settings untersucht. Die Hälfte der Gruppe ging für einige Stunden in den Wald, die andere Hälfte in eine Stadt. Anschließend wurden die Teilnehmer medizinisch untersucht: Diejenigen, die im Wald „gebadet“ hatten, wiesen deutlich niedrigere Blutdruckwerte auf und einen

niedrigeren Puls. Im Vergleich zu den Stadtbesuchern konnte ein auffallend niedriger Spiegel der Stresshormone nachgewiesen werden.

Seit 2012 gibt es an japanischen Universitäten einen neuen Forschungszweig: Die „Waldmedizin“ untersucht den gesundheitsfördernden Effekt des Waldbadens. Mittlerweile hat auch das japanische Gesundheitsministerium das Waldbaden als festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge anerkannt.

### **Bewusste Entschleunigung im Wald**

Beim Waldbaden geht es um Entschleunigung: In praktischen Übungen werden die aktive Entspannung und Achtsamkeit trainiert, und das in der freien Natur. Viele Gesundheitsprogramme wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Yoga finden meist in geschlossenen Räumen statt. Dagegen nutzt das Waldbaden die heilsame Atmosphäre des Waldes.

Ein weiterer Vorteil: Wenn Sie waldbaden, sind Sie nicht an feste Orte und Gruppentermine gebunden, was in einem vollen Alltag mitunter auch zum Stress werden kann. Der Wald hat keine Öffnungszeiten, Sie können jederzeit ein Waldbad nehmen, und das zu jeder Jahreszeit.



*Durch die Mikroorganismen im Wald wird unser Immunsystem angeregt*

### **Nutzen Sie die heilenden Duftstoffe des Waldes**

Die Bäume und Pflanzen im Wald produzieren Tausende von chemischen Substanzen. Sie sollen zum einen Schädlinge abwehren und im Sommer die Bäume abkühlen, wenn die Hitze zu groß ist. Die sogenannten Terpene haben eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich beim Waldbaden auch die körpereigenen Killerzellen vermehren, die wichtig sind, um beispielsweise Krebszellen zu bekämpfen.

Zudem wird der Adrenalinspiegel gesenkt. Auch das baut den Stress im Körper ab. Durch die Mikroorganismen im Wald wird unser Immunsystem angeregt und selbst Kopfschmerzen können beim Waldbaden gelindert werden.