

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Inhalt / Content

| | |
|--|-----------------------|
| Einleitung | 2 |
| Übungen zur Einstimmung / <i>Exercises for tuning in</i> | 3 |
| Atemübungen / <i>Breathing exercises</i> | 4 - 5 |
| Gehmeditationen / <i>Walking meditation</i> | 6 - 7 |
| Übungen zur Achtsamkeit / <i>Mindfulness exercises</i> | 8 - 9 |
| Meditationsübungen / <i>Meditation exercises</i> | 10 |
| Aktivierungsübungen / <i>Activating exercises</i> | 11 |
| Abschlussübungen / <i>Final exercises</i> | 12 |
| So könnte Ihr Waldbade-Aufenthalt Aussehen | 13 |
| <i>This is how your mindful hike experience could look</i> | 14 |

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Während beim Waldbaden die Stille und das ruhige Verweilen im Mittelpunkt stehen, verbindet Green Exercise Bewegung und Natur auf eine aktive, gleichzeitig achtsame Weise. Es ist das bewusste Erleben von Natur in Bewegung – ein Wandern, das nicht nur den Körper stärkt, sondern auch den Geist befreit und die Sinne weckt. Nicht das Ziel oder die zurückgelegte Strecke zählt, sondern die Qualität der Aufmerksamkeit, die du unterwegs mitbringst.

Diese Anleitung lädt dich ein, die Wege im Gasteinertal nicht einfach zu begehen, sondern wirklich zu erleben. Du findest hier Impulse, die dich einladen, dich zu bewegen und gleichzeitig präsent zu bleiben – für das Rauschen des Wasserfalls, den Gesang der Vögel, den Duft des Waldes nach dem Regen oder das Spiel des Lichts auf dem Weg vor dir. Manche Momente rufen dazu auf, innezuhalten und zu staunen. Andere laden ein, bewusst tiefer zu atmen, den Schritt zu verlangsamen oder einfach mit offenen Augen und offenem Herzen weiterzugehen.

Nimm dir für deinen Aufenthalt genügend Zeit und lass den Alltag bewusst hinter dir. Geh nicht um der Schritte willen, sondern um des Weges willen. Lass dich von der Landschaft führen, folge deiner Neugier und erlaube dir, zwischendurch stehenzubleiben – um zu lauschen, zu riechen, zu spüren. Bewegung und Achtsamkeit sind kein Widerspruch: Wenn beides zusammenkommt, entsteht etwas, das weit über ein gewöhnliches Wandern hinausgeht.

Wir wünschen dir eine kraftvolle und bereichernde Zeit in der Natur des Gasteinertals!

While forest bathing centres on stillness and quiet presence, Green Exercise brings together movement and nature in an active yet mindful way. It is the conscious experience of nature in motion – a form of walking that not only strengthens the body but also clears the mind and awakens the senses. What matters is not the destination or the distance covered, but the quality of attention you bring along the way.

This guide invites you to do more than simply walk the trails of the Gastein Valley – to truly experience them. You will find prompts that encourage you to keep moving while staying present: for the rushing of a waterfall, the song of birds, the scent of the forest after rain, or the play of light on the path ahead. Some moments call for pausing and marvelling. Others invite you to breathe a little deeper, slow your pace, or simply continue with open eyes and an open heart.

Give yourself plenty of time and consciously leave the demands of everyday life behind. Walk not for the sake of steps, but for the sake of the journey itself. Let the landscape guide you, follow your curiosity, and allow yourself to stop along the way – to listen, to smell, to feel. Movement and mindfulness are not opposites: when the two come together, something emerges that goes far beyond an ordinary walk.

We wish you an energising and enriching time in the nature of the Gastein Valley

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Einstimmen / Tune in

Ankommen

Stellen Sie sich zu Beginn Ihrer Wanderung auf einen ruhigen Platz und bleiben für 2–3 Minuten einfach stehen. Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Nehmen Sie wahr, dass Sie angekommen sind. Öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie Ihren Blick weich werden. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug ein und atmen seufzend aus.

Gedanke: „Ich darf jetzt einfach hier sein.“

Arrival

At the beginning of your hike find a quiet place and simply remain there for 2–3 minutes. Close your eyes and feel the ground beneath your feet. Notice that you have arrived. Slowly open your eyes and soften your gaze. Take a deep breath in and sigh it out.

Thought: “I am allowed to simply be here now.”

Sinne öffnen

Schließen Sie sanft die Augen. Achten Sie bewusst auf das, was Sie hören, riechen und fühlen. Nehmen Sie mindestens drei Dinge pro Sinn wahr. Dann öffnen Sie sanft die Augen und sehen sich um. Nehmen Sie drei Dinge bewusst mit Ihren Augen wahr.

Gedanke: „Ich öffne mich für das, was da ist.“

Opening the senses

Gently close your eyes. Become aware of what you hear, smell, and feel. Notice at least three things for each sense. Then gently open your eyes and look around. Observe three things consciously with your eyes.

Thought: “I open myself to what is.”

Langsames Umsehen

Drehen Sie sich ganz langsam im Kreis und lassen Sie Ihren Blick bewusst schweifen. Bleiben Sie bei Dingen hängen, die Sie spontan ansprechen. Richten Sie dabei Ihren Blick auch nach oben zum Himmel und nach unten auf die Erde.

Gedanke: „Ich folge meiner natürlichen Aufmerksamkeit.“

Slowly looking around

Turn very slowly in a circle and let your gaze wander mindfully. Pause on things that naturally catch your attention. Also direct your gaze upward to the sky and downward to the earth.

Thought: “I follow my natural attention.”

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Atmen / Breathing

4–6 Atmung

Atmen Sie 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Wiederholen Sie das für mehrere Minuten und lassen Ihren Atem ruhig fließen. Sie können zusätzlich nach dem Einatmen den Atem für 4 Sekunden halten oder nach dem Ausatmen eine kurze Atempause einlegen. Sie können diese Übung gut in Ihr achtsames Gehen einfließen lassen.

Gedanke: „Mit jedem Ausatmen lasse ich los.“

4–6 breathing

Inhale for 4 seconds and exhale for 6 seconds. Repeat this for several minutes and let your breath flow calmly. You may also hold your breath for 4 seconds after inhaling or pause briefly after exhaling. You can easily weave this exercise into your mindful walking.

Thought: “With every exhale, I let go.”

Bewusst einatmen

Atmen Sie tief durch die Nase ein und stellen Sie sich vor, Sie nehmen die Kraft des Waldes auf. Atmen Sie langsam durch den Mund aus. Sie können auch hier kurze Atempausen einlegen.

Gedanke: „Ich nehme frische Energie auf.“

Consciously breathing

Breathe deeply through your nose and imagine absorbing the strength of the forest. Exhale slowly through your mouth. You can also include short pauses in your breathing.

Thought: “I take in fresh energy.”

Atem zählen

Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen still mit (z. B. bis 5). Wenn Sie sich verzählen, beginnen Sie einfach neu.

Gedanke: „Ich komme immer wieder zurück zum Atem.“

Counting the breath

Silently count while inhaling and exhaling (e.g., up to 5). If you lose count, simply start again.

Thought: “I follow my natural attention.”

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Atmen / *Breathing*

Atem spüren

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und spüren, wie sich dieser beim Atmen hebt und senkt. Atmen Sie dabei bewusst tief in Ihren Bauch hinein und aus dem Bauch hinaus. Erweiternd können Sie dabei am Ende des Atems die Brust mit Luft füllen. Bleiben Sie ganz bei dieser Bewegung.

Gedanke: „Mein Atem trägt mich.“

4-6 breathing

Place a hand on your belly and feel it rise and fall as you breathe. Breathe deeply into your abdomen. You can expand the breath by filling your chest at the end. Stay fully present with this movement.

Thought: "My breath carries me."

Synchrones Atmen mit Bewegung

Gehen Sie langsam und stimmen Ihren Atem auf Ihre Schritte ab (z. B. 3 Schritte ein, 4 Schritte aus).

Gedanke: „Ich bin im Rhythmus mit mir.“

Synchronized breathing with movement

Walk slowly and match your breath to your steps (e.g., 3 steps inhale, 4 steps exhale).

Thought: "I am in rhythm with myself."

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Gehmeditation / Walking meditation

Der bewusste Schritt

Verlangsamen Sie Ihr Tempo auf die Hälfte. Spüren Sie bei jedem Schritt bewusst, wie Ihre Ferse den Boden berührt, wie Ihr Fuß sich abrollt und Ihre Zehen den Boden verlassen. Gehen Sie so langsam, dass jeder Schritt ein eigener, vollständiger Moment wird.

Gedanke: „Jeder Schritt ist ein Ankommen.“

Step by step

Slow your pace by half. With each step, consciously feel how your heel touches the ground, how your foot rolls forward, and how your toes leave the earth. Walk so slowly that each step becomes its own complete moment.

Thought: "Every step is an arrival."

Barfuß gehen

Ziehen Sie die Schuhe aus und gehen achtsam über den Waldboden. Spüren Sie die verschiedenen Untergründe. Achten Sie auf die vielen Muskeln, die Sie benötigen, um in Balance zu bleiben. Nehmen Sie bewusst wahr, wie wohltuend der direkte Kontakt mit dem Waldboden ist. Darüber hinaus wird durch den Austausch von Elektronen, das Nervensystem sowie das Hormonsystem stabilisiert (Erdung).

Gedanke: „Ich verbinde mich direkt mit der Erde.“

Walking barefoot

Take off your shoes and walk mindfully on the forest floor. Feel the different surfaces. Notice the many muscles you use to stay balanced. Become aware of how soothing the direct contact with the ground is. Furthermore, direct contact with the earth allows for an exchange of electrons, which helps to stabilise both the nervous system and the hormonal system – an effect commonly known as grounding.

Thought: "I connect directly with the earth."

Atem und Schritt

Stimme deinen Atem auf deine Schritte ab: drei Schritte einatmen, vier Schritte ausatmen. Lass diesen Rhythmus ganz natürlich entstehen – ohne Zwang. Wenn du den Rhythmus verlierst, beginne einfach neu.

Gedanke: „Ich bin im Rhythmus mit mir.“

Breath and step

Match your breath to your steps: inhale for three steps, exhale for four. Let this rhythm arise naturally – without force. If you lose the rhythm, simply begin again.

Thought: "I am in rhythm with myself."

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Gehmeditation / Walking meditation

Gehen mit Dankbarkeit

Widmen Sie jeden Schritt oder eine gewisse Anzahl von Schritten bewusst einem Menschen oder einer Sache, für die Sie dankbar sind. Erster Schritt – ein Mensch, dem Sie dankbar sind. Zweiter Schritt – ein Moment aus Ihrem Leben. Dritter Schritt – etwas in der Natur um Sie herum. Lass die Dankbarkeit mit jedem Schritt größer werden.

Gedanke: „Mein Weg ist ein Geschenk.“

Walking with gratitude

Dedicate each step, or a certain number of steps, consciously to a person or thing you are grateful for. First step – someone you appreciate. Second step – a moment from your life. Third step – something in the nature around you. Let the gratitude grow with every step you take.

Thought: „My path is a gift.“

Stille Schritte

Versuchen Sie, so leise wie möglich zu gehen – als würden Sie den Boden nicht stören wollen. Rollen Sie die Füße bewusst und sanft ab, vermeiden Sie das Knacken von Ästen, das Rascheln von Blättern. Spüren Sie, wie diese Stille auch in Ihnen entsteht.

Gedanke: „Ich bewege mich als Gast in der Natur.“

Silent steps

Try to walk as quietly as possible – as if you do not wish to disturb the ground beneath you. Roll your feet gently and deliberately, avoiding the cracking of twigs and the rustling of leaves. Notice how this outward stillness begins to grow within you as well.

Thought: „I move as a guest in nature.“

Der Körper-Scan in Bewegung

Wandern Sie in ruhigem Tempo und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam durch Ihren Körper wandern – von den Fußsohlen über die Waden, Knie, Hüften, den Rücken bis zu den Schultern und dem Kopf. Was spüren Sie? Was ist leicht, was ist schwer? Was darf sich beim Gehen lösen?

Gedanke: „Ich nehme mich selbst mit auf den Weg.“

The body scan in motion

Walk at a calm pace and slowly guide your attention through your body – from the soles of your feet, up through your calves, knees, hips, back, shoulders, and all the way to the top of your head. What do you feel? What is light, what is heavy? What is ready to release itself as you walk?

Thought: „I bring myself along on the journey.“

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Achtsamkeit / Mindfulness

5-Dinge-Übung

Finden Sie 5 Dinge, die Sie sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken können (ACHTUNG: seien Sie beim Schmecken vorsichtig und probieren Sie nur das, was Sie wirklich kennen!!!). Nehmen Sie sich Zeit für jedes.

Gedanke: „Ich nehme die Vielfalt wahr.“

5-things exercise

Find 5 things you can see, hear, feel, smell, or taste (IMPORTANT: be careful when tasting and only try what you truly know!!!). Take your time with each one.

Thought: „I perceive the richness of life.“

In die Ferne schauen

Halte beim Wandern immer wieder inne und richte deinen Blick bewusst in die Weite – auf die Berggipfel, die Täler oder den Horizont. Lass deinen Blick weit und offen werden, ohne auf einen bestimmten Punkt zu fokussieren. Spüre, wie sich mit dem weiten Blick auch dein Inneres weitet – wie Gedanken kleiner werden und der Atem tiefer fließt. Nimm dir einen Moment, um die Größe der Landschaft wirklich auf dich wirken zu lassen.

Gedanke: „Im Weiten finde ich Weite in mir.“

Gazing into the distance

As you walk, pause from time to time and deliberately direct your gaze outward – toward the mountain peaks, the valleys, or the horizon. Let your eyes become wide and open, without focusing on any particular point. Notice how this expansive gaze creates a sense of spaciousness within you as well – how thoughts grow quieter and your breath flows more deeply. Take a moment to truly let the vastness of the landscape sink in.

Thought: „In the wide open, I find openness within.“

Der Wegbegleiter

Wähle zu Beginn deiner Wanderung einen natürlichen Gegenstand – einen Stein, eine Kastanie, ein Stück Rinde – und trage ihn in deiner Hand. Immer wenn deine Gedanken abschweifen, spüre bewusst den Gegenstand in deiner Hand. Er erinnert dich daran, wieder im Moment anzukommen.

Gedanke: „Ich kehre immer wieder zurück.“

The walking companion

At the beginning of your walk, choose a natural object – a stone, a chestnut, a piece of bark – and carry it in your hand. Whenever your thoughts begin to wander, consciously feel the object in your hand. It reminds you to return to the present moment.

Thought: „I keep coming back.“

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Achtsamkeit / Mindfulness

Geräusche lauschen

Schließen Sie die Augen und hören nur auf die Geräusche um Sie herum. Versuchen Sie, sie zu unterscheiden. Wie viele verschiedene Geräusche können Sie wahrnehmen?

Gedanke: „Der Wald spricht.“

Listening to sounds

Close your eyes and listen only to the sounds around you. Try to distinguish them. How many different sounds can you perceive?

Thought: "The forest speaks."

Licht und Schatten beobachten

Achten Sie auf das Spiel von Licht und Schatten im Wald. Verfolgen Sie, wie es sich verändert. Wenn die Sonne scheint, nehmen Sie die Sonnenstrahlen wahr, die durch das Blätterdach der Bäume fallen. Vielleicht können Sie sie auch spüren.

Gedanke: „Alles ist in Bewegung.“

Observing light and shadow

Notice the play of light and shadow in the forest. Observe how it changes. When the sun is shining, notice the rays filtering through the canopy. Perhaps you can even feel them.

Thought: "Everything is in motion."

Wolken beobachten

Leg dich kurz ins Gras oder lehne dich an einen Baum und schau einfach in den Himmel. Beobachte die Wolken, wie sie sich formen, bewegen und wieder auflösen – ohne sie festhalten zu wollen. Lass deine Gedanken genauso ziehen wie die Wolken.

Gedanke: „Alles verändert sich – und das ist gut so.“

Watching the clouds

Lie down in the grass for a moment or lean against a tree and simply look up at the sky. Observe the clouds as they form, move, and dissolve – without trying to hold on to them. Let your thoughts drift by in just the same way.

Thought: "Everything changes – and that is perfectly fine."

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Meditation / Meditation

Sitzmeditation im Wald

Setzen Sie sich bequem hin – auf den Boden, an einen Baum gelehnt oder auch auf einen natürlichen Hocker – und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Lassen Sie Gedanken kommen und gehen.

Gedanke: „Ich beobachte ohne zu bewerten.“

Seated meditation in the forest

Sit comfortably—on the ground, leaning against a tree, or on a natural seat—and turn your attention inward. Let thoughts come and go.

Thought: “I observe without judging.”

Natur als Anker

Wählen Sie ein Naturgeräusch (z. B. Wind) als Fokuspunkt. Ihre Gedanken werden immer wieder davon schweifen – lassen Sie es zu aber kehren immer wieder auf Ihren Fokuspunkt zurück.

Gedanke: „Ich finde Ruhe im Außen und Innen.“

Nature as an anchor

Choose a natural sound (e.g., wind) as your focus point. Your thoughts will wander—allow it, but gently return to your focus again and again.

Thought: “I find calm both outside and within.”

Dankbarkeitsmeditation

Denken Sie an Dinge, für die Sie dankbar sind – auch kleine. Verbinden Sie dieses Gefühl mit Ihrer Umgebung.

Gedanke: „Ich bin erfüllt von Dankbarkeit.“

Gratitude meditation

Think of things you are grateful for—even small ones. Connect this feeling with your surroundings.

Thought: “I am filled with gratitude.”

Gedanken ziehen lassen

Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken sind Blätter, die auf einem Bach vorbeiziehen. Beobachten Sie sie ohne festzuhalten. Wenn ein Gedanke kommt, lassen Sie ihn in den Bach hineingleiten und weiterziehen.

Gedanke: „Ich lasse los.“

Letting thoughts pass

Imagine your thoughts as leaves floating along a stream. Observe them without holding on. When a thought arises, let it drift into the stream and pass by.

Thought: “I let go.”

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Aktivierungsübungen / *Activation exercises*

Energie sammeln

Stellen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie tief ein und strecken die Arme nach oben. Reckeln Sie sich dabei und strecken sich weit nach oben. Richten Sie den Blick nach oben. Beim Ausatmen lassen sie sich locker fallen. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Gedanke: „Ich tanke neue Kraft.“

Gathering energy

Stand upright, take a deep breath in, and stretch your arms upward. Reach and stretch fully. Lift your gaze upward. As you exhale, let your arms fall loosely. Repeat several times.

Thought: "I recharge my energy."

Klopfübung

Klopfen Sie sanft Ihren Körper von oben nach unten ab. Das regt die Durchblutung an. Sie können an den Schläfen und der Stirn beginnen, wandern Sie dann über Ihre Nase zu den Lippen und Kinn. Weiter über Ihre Schultern über die Arme. Klopfen Sie über Ihren Körper, über Ihre Hüften, den Po zu den Beinen. Fühlen Sie, was Sie dabei empfinden.

Gedanke: „Ich spüre meine Lebendigkeit.“

Tapping exercise

Gently tap your body from top to bottom. This stimulates circulation. Start at your temples and forehead, move down over your nose, lips, and chin. Continue over shoulders and arms, hips, and down to your legs. Notice what you feel.

Thought: "I feel my aliveness."

Dehnen

Dehnen Sie sich bewusst, besonders Arme und Rücken. Nehmen Sie sich Zeit für jede Bewegung.

Gedanke: „Ich öffne meinen Körper.“

Stretching

Stretch mindfully, especially your arms and back. Take your time with each movement.

Thought: "I open my body."

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

Abschlussübungen / *Final exercises*

Die Dankbarkeit

Bevor du den Wald verlässt, halten Sie kurz inne und denken Sie bewusst an drei Dinge, für die Sie in diesem Moment dankbar sind – den Wald, den Moment, sich selbst.

The gratitude moment

Before you leave the forest, pause for a moment and consciously think of three things you are grateful for right now – the forest, this moment, yourself.

Das Versprechen

Sie nehmen sich bewusst vor, einen Eindruck, ein Gefühl oder einen Gedanken aus dem Wald in Ihren Alltag mitzunehmen.

The promise

You make a conscious intention to carry one impression, one feeling, or one thought from the forest into your everyday life.

Der letzte Atemzug in der Natur für heute

Sie stehen still, schließen die Augen und nehmen drei bewusste, tiefe Atemzüge – als würden Sie den Wald ein letztes Mal tief in sich aufnehmen.

The last breath in the nature for today

You stand still, close your eyes, and take three slow, deep breaths – as if breathing the forest in one final time, deep into yourself.

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

So könnte Ihr achtsames Wandern aussehen

1. Ankommen:

Stellen Sie sich zu Beginn Ihrer Wanderung auf einen ruhigen Platz und bleiben für 2–3 Minuten einfach stehen. Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Nehmen Sie wahr, dass Sie angekommen sind. Öffnen Sie langsam die Augen und lassen Sie Ihren Blick weich werden. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug ein und atmen Sie seufzend aus.

2. Während dem Wandern:

Wählen Sie zwei Gehmeditationen aus, auf die Sie in Gedanken immer wieder zurückkommen und üben Sie sie immer mal wieder.

3. Achtsame Pause:

Wenn Sie eine Pause einlegen – machen Sie am Ende der Pause eine kurze Meditation. Üben Sie sich zum Beispiel in Dankbarkeit. Denken Sie dabei an Dinge, für die Sie dankbar sind – auch kleine. Verbinden Sie dieses Gefühl mit Ihrer Umgebung.

4. Das Versprechen:

Nehmen Sie am Rückweg bewusst einen Eindruck, ein Gefühl oder einen Gedanken mit von Ihrer achtsamen Wanderung und versuchen Sie diese später in Ihren Alltag einzubauen.

Übungen Green Exercise - Achtsames Wandern

Exercises Green Exercise - mindful hiking

This is how your mindful hike experience could look

1. Arriving:

At the beginning of your walk, find a quiet spot and simply stand still for 2-3 minutes. Close your eyes and feel the ground beneath your feet. Notice that you have arrived. Slowly open your eyes and soften your gaze. Take a deep breath in and sigh it out.

2. While hiking:

Choose two walking meditations that you return to in your mind again and again throughout your walk – and practise them whenever it feels right.

3. The mindful break:

When you stop for a break, take a few quiet moments at the end of it for a short meditation. Practise gratitude, for example: think of things you are grateful for – even small ones. Connect this feeling with the nature surrounding you.

4. The Promise:

On your way back, consciously choose one impression, one feeling, or one thought to carry home from your mindful walk – and try to weave it into your everyday life afterwards.