

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## *Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku*

### Inhalt / Content

Einleitung	<a href="#">2</a>
Übungen zur Einstimmung / <i>Exercises for tuning in</i>	<a href="#">3 - 4</a>
Atemübungen / <i>Breathing exercises</i>	<a href="#">5 - 6</a>
Gehmeditationen / <i>Walking meditation</i>	<a href="#">7</a>
Übungen zur Achtsamkeit / <i>Mindfulness exercises</i>	<a href="#">8 - 9</a>
Meditationsübungen / <i>Meditation exercises</i>	<a href="#">10 - 11</a>
Aktivierungsübungen / <i>Activating exercises</i>	<a href="#">12 - 13</a>
Abschlussübungen / <i>Final exercises</i>	<a href="#">14</a>
So könnte Ihr Waldbade-Aufenthalt Aussehen	<a href="#">15</a>
<i>This is how your mindful hike experience could look</i>	<a href="#">16</a>

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

Waldbaden oder Shinrin Yoku ist die Kunst, bewusst in den Wald einzutauchen und die heilsame Wirkung der Natur auf Körper, Geist und Seele zu erfahren. Es geht dabei nicht ums Wandern oder um sportliche Leistung, sondern um das achtsame Verweilen in der Natur: das Wahrnehmen von Geräuschen, Düften, Licht und Texturen – und das bewusste Entschleunigen im Rhythmus des Waldes. Studien zeigen, dass bereits kurze Aufenthalte im Wald Stresshormone senken, das Immunsystem stärken und das allgemeine Wohlbefinden steigern können.

Diese Anleitung lädt Sie ein, Ihren ganz persönlichen Waldaufenthalt in einem der Waldbadeareale im Gasteinertal zu gestalten. Sie finden hier Übungen aus sieben verschiedenen Bereichen: Einstimmen, Atmen, Gehmeditation, Achtsamkeit, Meditation, Aktivierung und Rückkehr. Es gibt keine vorgeschriebene Reihenfolge und kein fixes Programm – wählen Sie einfach jene Übungen aus, die Sie in diesem Moment anspricht, und kombinieren Sie sie nach Ihrem eigenen Gefühl. Manche möchten zur Ruhe kommen und wählen eher stille, meditative Übungen. Andere spüren den Wunsch, sich zu bewegen und Energie zu sammeln. Beides ist richtig – und alles dazwischen ebenso.

Nehmen Sie sich für Ihren Aufenthalt genügend Zeit und lassen Sie den Alltag bewusst hinter sich. Beginnen Sie damit, ruhig anzukommen: Stehen Sie eine Weile still, spüren den Boden unter Ihren Füßen und atmen die frische Gasteiner Bergluft tief ein. Dann lassen Sie sich ohne Hast und ohne Ziel durch den Wald treiben – folgen Sie Ihrer Neugier, öffnen Ihre Sinne und geben dem Wald die Chance, auf Sie zu wirken. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur das, was sich für Sie in diesem Moment stimmig anfühlt.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit im Wald!

*Forest bathing or Shinrin Yoku is the art of consciously immersing yourself in the forest and experiencing the healing effects of nature on body, mind, and soul. It is not about hiking or physical performance, but about mindfully lingering in nature: noticing sounds, scents, light, and textures – and deliberately slowing down to the rhythm of the forest. Studies show that even short periods spent in the forest can lower stress hormones, strengthen the immune system, and enhance overall well-being.*

*This guide invites you to shape your own personal forest bathing experience in one of the designated areas in the Gastein Valley. You will find exercises from seven different categories: Arriving, Breathing, Walking Meditation, Mindfulness, Meditation, Activation, and Returning. There is no prescribed order and no fixed programme – simply choose the exercises that speak to you in this moment and combine them however feels right. Some people come to find stillness and gravitate toward quieter, more meditative practices. Others feel the urge to move and gather energy. Both are perfectly valid – and so is everything in between.*

*Give yourself plenty of time and consciously leave the demands of everyday life behind. Begin by simply arriving: stand still for a moment, feel the ground beneath your feet, and breathe in the fresh mountain air of Gastein. Then let yourself drift through the forest without hurry and without a fixed destination – follow your curiosity, open your senses, and give the forest the chance to work its magic on you. There is no right or wrong – only what feels right for you in this moment.*

*We wish you a wonderful time in the forest!*

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### Einstimmen / Tune in

#### **Ankommen**

Stellen Sie sich an den Waldrand oder 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**

*Stand at the edge of the forest or in 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 Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### Einstimmen / Tune in

#### **Begrüßungsritual**

Legen Sie eine Hand auf einen Baum oder auf Ihr Herz und begrüßen Sie innerlich den Wald. Nehmen sie sich einen Moment, um bewusst in die Verbindung zu gehen, um bewusst im hier und jetzt anzukommen.

Gedanke: „Ich trete in Beziehung mit der Natur.“

#### **Greeting ritual**

*Place one hand on a tree or on your heart and silently greet the forest. Take a moment to consciously connect and arrive in the present moment.*

*Thought: "I enter into a relationship with nature."*

---

#### **Tempo reduzieren**

Gehen Sie bewusst langsamer als sonst in den Wald hinein. Verlangsamen Sie Ihren Atem und Ihre Schritte. Sie können dabei auch kurze Pausen machen, um Ihr Tempo noch bewusster zu reduzieren.

Gedanke: „Ich lasse die Eile draußen.“

#### **Slowing down**

*Walk into the forest more slowly than usual. Slow down your breathing and your steps. You can also take short pauses to consciously reduce your pace even more.*

*Thought: "I leave the rush behind."*

---

#### **Die Waldgarderobe – Mentales Ankommen**

Suchen Sie sich einen Baum aus, der Sie anspricht, und treten Sie einen Schritt näher heran. Nehmen Sie sich einen kurzen Moment, um wahrzunehmen, was Sie heute mit in den Wald gebracht haben: Gedanken an die Arbeit, Sorgen oder innere Unruhe. Benennen Sie diese Dinge in Gedanken ruhig beim Namen – ohne sie zu bewerten. Dann stellen Sie sich vor, wie Sie all diese Lasten wie Kleidungsstücke ablegen und sie symbolisch an die Äste des Baumes hängen. Der Baum hält sie sicher für Sie – während Sie Ihren Waldaufenthalt genießen. Atmen Sie tief ein und seufzend aus. Richten Sie Ihren Blick in den Wald und treten nun leichter, freier und ganz im Moment an.

Gedanke: „Ich darf hier einfach Mensch sein – ohne Aufgaben, ohne Erwartungen.“

#### **The forest wardrobe – mental arrival**

*Before you begin your forest bathing experience, allow yourself a special moment of letting go. Look for a tree that speaks to you and step a little closer and take a moment to consciously acknowledge what you have brought with you into the forest today: thoughts about work, unfinished tasks, worries, stress, or inner restlessness. Name these things gently in your mind – without judging them. Then imagine taking all of these thoughts and burdens off, one by one, like pieces of clothing, and hanging them symbolically on the branches of the tree. The tree holds them for you – safely and reliably – while you enjoy your time in the forest. Take a deep breath in and sigh it out. Turn your gaze toward the forest and step forward – lighter, freer, and fully present in this moment.*

*Thought: „Here, I am allowed to simply be human – without tasks, without expectations.“*

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### 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.

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.*

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

---

#### **Waldluft 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 in forest air**

*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 Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### 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 Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### Gehmeditation / Walking meditation

#### **Schritt für Schritt**

Gehen Sie extrem langsam und konzentrieren Sie sich auf jeden einzelnen Schritt. Spüren Sie das Abrollen Ihrer Füße bewusst. Vereinbaren Sie mit Ihnen selbst ein Ziel bis wohin Sie mit dieser Übung kommen möchten.

Gedanke: „Jeder Schritt ist ein Ankommen.“

#### **Step by step**

*Walk extremely slowly and focus on each individual step. Consciously feel how your feet roll from heel to toe. Set a gentle intention for how far you want to go with this exercise.*

*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."*

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### 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."

---

#### **Baum betrachten**

Setzen Sie sich vor einen Baum und beobachten ihn genau – Rinde, Blätter, Form. Entdecken Sie Details. Sehen Sie nach oben und genießen den Anblick seiner Krone. Sie können sich dabei auch anlehnen oder an seinen Stamm setzen.

Gedanke: „Im Kleinen steckt Großes.“

#### **Observing a tree**

Sit in front of a tree and observe it closely—its bark, leaves, and shape. Discover details. Look up and enjoy the sight of its crown. You may also lean against it or sit by its trunk.

Thought: "Greatness lies in small things."

---

#### **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."

---

#### **Hände bewusst einsetzen**

Berühren Sie verschiedene Materialien und Gegenstände im Wald. Rinde, Moos oder Blätter. Spüren Sie die Unterschiede. Wie fühlen sich die Materialien an: trocken oder feucht, warm oder kalt, rund und glatt oder eckig und kantig. Angenehm oder weniger angenehm. Spüren Sie tief in sich hinein.

Gedanke: „Ich fühle die Natur.“

#### **Using your hands mindfully**

Touch different materials and objects in the forest: bark, moss, or leaves. Feel the differences. How do they feel—dry or moist, warm or cold, round and smooth or rough and edgy? Pleasant or less pleasant? Sense deeply within yourself.

Thought: "I feel nature."

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### Achtsamkeit / Mindfulness

#### **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."*

---

#### **Mit Entdeckergeist in den Wald**

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade zum allerersten Mal auf der Erde gelandet – und dieser Wald ist das Erste, was Sie erblicken. Sie kennen nichts davon: nicht die Bäume, nicht die Geräusche, nicht die Gerüche, nicht das Licht, das durch die Äste fällt. Alles ist neu, alles ist faszinierend, alles verdient Ihre volle Aufmerksamkeit.

Gehen Sie mit dieser Haltung der frischen Neugier durch den Wald. Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Bleiben Sie bei Dingen stehen, die Sie überraschen oder berühren – egal wie klein oder unscheinbar sie sind. Ein Moospolster, ein Geräusch in der Ferne, das Muster einer Baumrinde. Lassen Sie jeden Eindruck wirklich ankommen, ohne ihn sofort einzuordnen oder zu benennen.

Diese offene, staunende Wahrnehmung ist eine der wichtigsten Zutaten des Waldbadens – denn sie bringt uns zurück in den gegenwärtigen Moment.

Gedanke: „Ich sehe die Welt heute zum ersten Mal.“

#### **Exploring the Forest**

*Imagine you have just landed on Earth for the very first time – and this forest is the first thing you encounter. You know nothing about it: not the trees, not the sounds, not the scents, not the light filtering through the branches. Everything is new, everything is fascinating, everything deserves your full attention.*

*Move through the forest with this attitude of fresh curiosity. What do you see? What do you hear? What do you smell?*

*Pause at things that surprise or move you – no matter how small or seemingly ordinary. A cushion of moss, a distant sound, the pattern of tree bark. Let each impression truly land, without immediately labelling or categorising it.*

*This open, wondering perception is one of the most essential ingredients of forest bathing – because it brings us back to the present moment.*

*Thought: "I am seeing the world for the very first time today."*

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### 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.”*

---

#### **Visualisierung**

Stellen Sie sich vor, sie sind ein Teil des Waldes – ein Baum oder ein Blatt. Spüren Sie diese Verbindung.

Gedanke: „Ich bin Teil des Ganzen.“

#### **Visualization**

*Imagine that you are part of the forest—a tree or a leaf. Feel this connection.*

*Thought: “I am part of the whole.”*

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## *Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku*

### **Meditation / *Meditation***

#### **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 Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### 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 im Wald**

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

Gedanke: „Ich öffne meinen Körper.“

#### **Stretching in the forest**

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

*Thought: "I open my body."*

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### Aktivierungsübungen / Activation exercises

#### **Kraftvoll gehen**

Gehen Sie einige Minuten bewusst schneller und kräftiger. Spüren Sie Ihre Energie. Verlangsamen Sie zum Ende Ihre Schritte und spüren Sie nach wie die Energie fließt.

Gedanke: „Ich bin voller Energie.“

#### **Walking with energy**

Walk faster and more powerfully for a few minutes. Feel your energy. Slow down toward the end and notice how the energy flows.

Thought: "I am full of energy."

---

#### **Natur-Interaktion**

Heben Sie einen Ast, balancieren Sie auf einem Baumstamm oder bewegen Sie sich spielerisch. Klettern Sie gerne auf Baumstümpfen oder basteln ein kleines Naturbild. Es gibt viele Möglichkeiten den Wald und die Natur spielerisch zu erleben. Erlauben Sie es sich dabei Kind zu sein.

Gedanke: „Ich darf spielerisch sein.“

#### **Nature interaction**

Pick up a branch, balance on a log, or move playfully. Climb on tree stumps or create a small nature artwork. There are many ways to experience the forest playfully. Allow yourself to be childlike.

Thought: "I allow myself to be playful."

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### 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.*

---

#### **Die Waldgarderobe (Rückkehr)**

Als Gegenstück zum Beginn: Sie holen Ihre symbolisch aufgehängten Gedanken wieder ab – und entscheiden sich bewusst, was Sie wirklich wieder mitnehmen möchten und was Sie im Wald lassen können.

#### ***The forest wardrobe (return)***

*As a counterpart to the beginning: you return to your tree and collect the thoughts you symbolically hung there at the start – and consciously decide what you truly want to take back with you, and what you are ready to leave behind in the forest.*

---

#### **Das Waldversprechen**

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

#### ***The forest 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 im Wald**

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 forest***

*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 Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### So könnte Ihr Waldbade-Aufenthalt aussehen

#### 1. Die Waldgarderobe (Mentales Ankommen):

Zu Beginn werden alle Sorgen, Stressfaktoren und belastenden Gedanken symbolisch an einen Baum „gehängt“, um den Kopf frei zu bekommen und sich voll auf das Erlebnis einlassen zu können.

#### 2. Aktivierung der Sinne:

Um die Reizüberflutung des Alltags hinter sich zu lassen, werden die Sinne gezielt nacheinander eingeschaltet:

- > **Tastsinn (Füße):** Die Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe auf die Fußsohlen richten und den Untergrund bewusst spüren.
- > **Atmung:** Die klare, gefilterte Waldluft sanft ein- und ausatmen.
- > **Tastsinn (Hände):** Die Fingerspitzen als „Antennen“ nutzen, um die Waldatmosphäre und den Wind wie Wasser zu ertasten.
- > **Gehör:** Der „Waldsinfonie“ aus Geräuschen, Klängen und Tönen lauschen.
- > **Sehsinn:** Die Augen ganz langsam – wie einen Sonnenaufgang – öffnen und die visuelle Umgebung auf sich wirken lassen.

#### 3. Extreme Langsamkeit:

Ein zentrales Element ist die drastische Entschleunigung. Man bewegt sich viel langsamer als bei einer normalen Wanderung, fast stehend, was das „Kopfkino“ beruhigt und die Wahrnehmungsfähigkeit steigert. Machen Sie dazu eine Gehmeditation.

#### 4. Die Entdecker Übung:

Mit der Neugier eines Entdeckers, der gerade erst im Wald gelandet ist, wird alles um einen herum aufmerksam bemerkt. Diese **Achtsamkeit** ist eine der Hauptzutaten des Waldbadens.

#### 5. Waldluft 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.

#### 6. Erdung:

Durch direkten Kontakt mit dem Boden (z. B. barfuß oder durch Berühren natürlicher Oberflächen wie Moos) werden Elektronen absorbiert, was das Nerven- und Hormonsystem stabilisieren soll.

#### 7. Das Nicht-Tun (Königsdisziplin):

An einem Platz in der Stille verweilen, ohne etwas zu tun, sondern einfach nur zu sein.

#### 8. Die Waldgarderobe (Rückkehr):

Sie holen Ihre symbolisch aufgehängten Gedanken wieder ab – und entscheiden bewusst, was Sie wirklich wieder mitnehmen möchten und was Sie im Wald lassen können.

# Übungen Waldbaden / Shinrin Yoku

## Exercises Forest bathing / Shinrin Yoku

### *This is how your forest bathing experience could look*

#### **1. The forest wardrobe (mental arrival):**

*At the beginning, all worries, stressors, and burdensome thoughts are symbolically „hung“ on a tree – to clear the mind and allow yourself to fully embrace the experience.*

#### **2. Awakening the senses:**

*To leave behind the sensory overload of everyday life, the senses are deliberately activated one by one:*

- > **Touch (feet):** Direct your attention like a torch beam to the soles of your feet and consciously feel the ground beneath you.
- > **Breathing:** Gently breathe in and out the clean, filtered forest air.
- > **Touch (hands):** Use your fingertips as „antennae“ to sense the forest atmosphere and feel the wind like water moving through your fingers.
- > **Hearing:** Listen to the „forest symphony“ of sounds, tones, and noises all around you.
- > **Sight:** Open your eyes very slowly – like a sunrise – and let the visual surroundings wash over you.

#### **3. Extreme slowness:**

*A central element of forest bathing is radical deceleration. Move much more slowly than on a normal walk – almost as if standing still – which quietens the mental chatter and heightens your capacity for perception. Try a walking meditation to guide you through this.*

#### **4. The explorer exercise:**

*With the curiosity of an explorer who has just arrived in the forest for the very first time, notice everything around you with fresh attention. This mindful awareness is one of the key ingredients of forest bathing.*

#### **5. Consciously breathing in forest air:**

*Breathe deeply through your nose and imagine absorbing the strength of the forest. Exhale slowly through your mouth. Feel free to include short pauses in your breathing.*

#### **6. Grounding:**

*Through direct contact with the ground – such as walking barefoot or touching natural surfaces like moss – you connect physically with the earth, which is said to calm the nervous system and restore inner balance.*

#### **7. The art of doing nothing (the supreme discipline):**

*Find a quiet spot and simply stay there – without doing anything at all. No goal, no task. Just being.*

#### **8. The forest wardrobe (return):**

*You return to your tree and collect the thoughts you symbolically hung there at the beginning – and consciously decide what you truly want to take back with you, and what you are ready to leave behind in the forest.*