



Ulli Felber

# WALD BADEN

Inspirationskarten  
für den Wald

40 Karten mit Anleitung



# DREH-MOMENT



Stehe  
**HÜFTBREIT**  
und gut  
**VERWURZELT!**

Strecke deine Arme locker zur Seite.  
Dann atme ein, und drehe dabei deinen Oberkörper nach links –  
atme aus, und drehe ihn nach rechts.

*Mache dies ein paarmal, dann ändere die Richtung,  
und atme beim Rechtsdrehen ein und beim Linksdrehen aus.*

# SPÜRNASE



Entdecke mindestens einen Duft,  
den du bisher noch nicht kanntest.

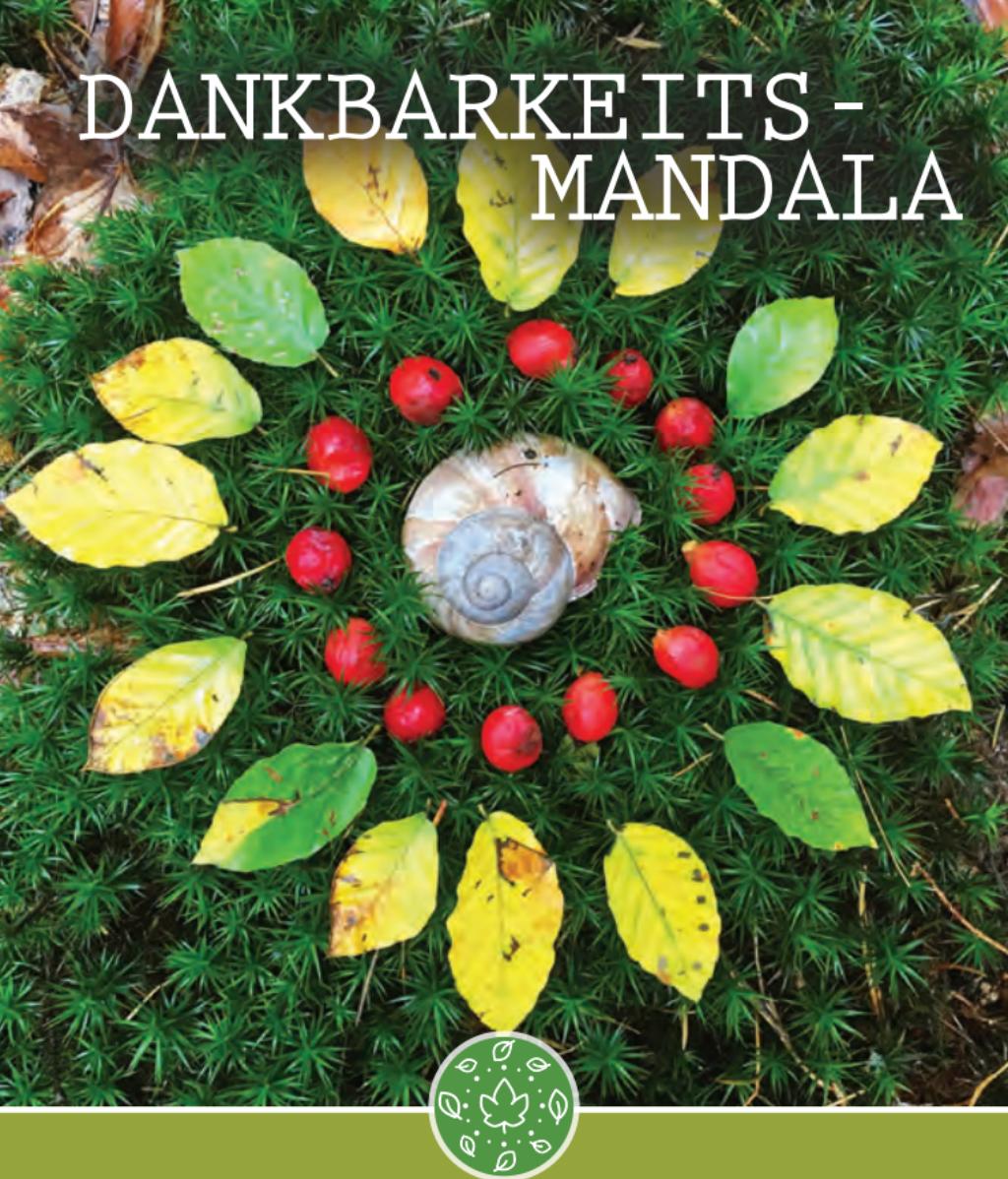


STÜCK  
FÜR STÜCK



Richte deinen Blick nach oben, und betrachte die Baumkronen,  
die sich wie Puzzleteile in den Himmel fügen.

# DANKBARKEITS-MANDALA



**Wofür bist du dankbar?** Lege ein Mandala aus Naturmaterialien.

Platziere dafür von einem Mittelpunkt ausgehend für jeden dankbaren Gedanken, egal, ob klein oder groß, einen Gegenstand des Waldes. Freue dich, wie das Mandala wächst.

# LÄRCHE



## FLEXIBILITÄT & STANDHAFTIGKEIT

Je standhafter du bist, desto flexibler kannst du reagieren – und umgekehrt. Entsinne dich deiner größten Stärken, dann verlierst du auch bei großen Veränderungen nie den Boden unter den Füßen.

Ulli Felber

# WALD BADEN

Inspirationskarten  
für den Wald

Anleitung





Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9156-3

Ulli Felber

**Waldbaden**

Inspirationskarten für den Wald

© 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

Box, Karten & Anleitung: Simone Fleck & Michael Dulaney,  
Schirner, unter Verwendung von #521086609 (© irin-k),  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), eines Bildes von Ulli Felber und  
Bildern (siehe Bildnachweis)

Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

3. Auflage Juli 2024

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlags

# Auf in den Wald!

Liebe Leserin, lieber Leser, es freut mich, dass mein Kartenset den Weg zu dir gefunden hat. Möglicherweise ist dir Waldbaden schon längst vertraut, und du hast einfach Lust auf neue Ideen für deine »Waldbäder«. Vielleicht hast du aber auch gerade erst davon gehört und weißt noch nicht so genau, wie Waldbaden in der Praxis aussehen könnte. Ganz gleich, ob du ganz neu in das Thema einsteigst oder es vertiefen möchtest, ob du Waldbaden für dich allein betreibst oder mit Familie und Freunden, ob du nach neuen beruflichen Wegen Ausschau hältst oder möglicherweise bereits selbst Gruppen anleitest, ob du im Sommer oder im Winter »im Wald baden« möchtest – meine Karten sollen dir als Inspiration dienen, den Wald auf unterschiedlichste Art und Weise zu entdecken, zu erleben und vor allem zu genießen. Denn darum geht es letztlich beim Waldbaden:

*Je mehr du deinen Waldbesuch genießt, desto mehr entspannst du. Und je tiefer du entspannst, desto besser kann dein Immunsystem für dich arbeiten.*

# Was ist Waldbaden?

Falls das Thema noch neu für dich ist, hier eine ganz kurze Erklärung: Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald, um zu entspannen, sich körperlich und geistig zu erholen und die Gesundheit zu stärken. Im Gegensatz zu einem normalen Waldbesuch hat Waldbaden zum Ziel, die Heilwirkungen des Waldes mittels einfacher Übungen gezielt zu intensivieren.

## Wald wirkt

Ursprünglich stammt die Praxis des Waldbadens vermutlich aus China, wo sie auf eine über 2500 Jahre alte Tradition zurückblickt. Damals zielte man bereits mit einfachen qigongartigen Übungen im Wald darauf ab, das sogenannte Qi (also die Lebensenergie) des Waldes in sich aufzunehmen. Die Atem- und Körperübungen sollten eine harmonische Verbindung zwischen dem Wald einerseits und Körper, Geist und Seele andererseits herstellen und die Lebensenergie des Körpers erneuern.

Das Waldbaden, wie wir es heute kennen, stammt vorrangig aus Japan, wo es seit mehreren Jahrzehnten erforscht und von der Bevölkerung ausgeübt wird, was letztlich auch zur Etablierung der »klinischen Waldthe-

rapie«, der anerkannten Disziplin »Waldmedizin« und der Entstehung von Waldkurzentren in Japan sowie in verschiedenen anderen asiatischen Ländern geführt hat. Der Begriff »Waldbaden« leitet sich übrigens vom japanischen »Shinrin Yoku« ab, was wörtlich übersetzt so viel wie »Einatmen der/Eintauchen in die Waldatmosphäre« bedeutet.

Die Heilwirkung des Waldes auf den Menschen wird inzwischen auch in der westlichen Welt intensiv erforscht. Selbst wenn wir hier noch relativ am Anfang stehen, gibt es bereits viele wegweisende Studien, die zeigen: Wald wirkt.

### **Waldbaden kann ...**

- den Blutdruck regulieren
- die Pulsrate reduzieren
- das Stresslevel senken
- die Produktion und Aktivität von tumorfressenden Zellen (den sogenannten Natürlichen Killerzellen) im Blut anregen
- die Aufnahme von Terpenen (bioaktive Stoffe mit antibakteriellen, antiviralen, antifungalen und entzündungshemmenden Eigenschaften, die von Bäumen und Pflanzen abgegeben werden) steigern
- die Stimmungslage verbessern
- das Wohlbefinden steigern
- die Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- uvm.

# Zum Umgang mit diesem Kartenset

## Die Karten

Dieses Kartenset beinhaltet 30 Übungskarten. Jeweils zehn Karten sind einem der drei Übungsbereiche der Waldkraft-Triade zugeordnet. Welchem, erkennst du ganz einfach am jeweiligen Symbol:



**Körper** Atmung & Meditation



**Geist** Achtsamkeit &  
Sinneswahrnehmungen



**Seele** Natur- & Kraftrituale

Neben den Übungskarten findest du auch zehn Karten mit Baumbotschaften in diesem Set. Es handelt sich dabei um einige in Zentraleuropa gängige Bäume, die unsere (Kultur-)Landschaft, aber auch unsere Kulturgeschichte prägen. Du erkennst sie an diesem Symbol:



**Baumbotschaften**

## Die Anwendung der Karten

Wie du mit den Karten arbeitest, liegt natürlich ganz bei dir. Du kannst sie nach den Übungsbereichen ordnen und dir deine Übungen bzw. die Baumbotschaften ganz gezielt auswählen. Oder gehe intuitiv vor, mische dazu die Karten vor jeder Verwendung neu, und dann ziehe eine aus dem Stapel. Noch schöner ist es, wenn du die Karten auf den Waldboden, einen Baumstamm oder eine Decke aufgefächert hinlegst. Das freut das Auge!

Dann kann es auch schon losgehen: Lies dir die Anleitung auf der Vorderseite genau durch, suche dir einen Platz im Wald, der dich anspricht, und probiere die Übung gleich aus. Ich empfehle dir, jede Übung für mindestens 10 bis 15 Minuten durchzuführen. Speziell dann, wenn du mit Gruppen arbeitest, ist eine vorab verabredete Übungslänge sinnvoll. So könnt ihr alle zugleich beginnen, euch danach wieder zusammenfinden und gemeinsam in die nächste Runde gehen. Aber natürlich bist du auch hier vollkommen frei. Ebenso wie in der Entscheidung, wie viele Übungen du bzw. ihr ausprobiert!



**TIPP:** Wenn du möchtest, lege die Baumbotschaften auf einen gesonderten Stapel, und ziehe von diesem vor oder am Ende deiner Waldbadenpraxis eine Karte.

*Nachfolgend noch ein paar Hinweise zu den einzelnen Übungsbereichen:*



### **Körper: Atmung & Meditation**

Für eine meditative Atemübung suchst du dir am besten ein ruhiges Plätzchen im Wald. Um in einen meditativen Zustand zu kommen, ist es empfehlenswert, die Augen zu schließen oder zumindest den Blick auf den Waldboden zu richten, ohne dabei Details zu fixieren. Achte bei deinen Atemübungen vor allem auf einen lockeren, aufrechten Stand bzw. eine aufrechte Sitzposition, sodass der Brustraum und damit auch die Lunge möglichst frei sind, und auf eine tiefe Atmung in den Bauchraum.

Ich werde häufig gefragt, ob man durch Nase, Mund oder abwechselnd durch beides atmen soll. Es gibt dahin gehend verschiedene Ansichten, letztlich zählt, dass du dich wohlfühlst. Probiere einfach Verschiedenes aus! Ich beginne und beende z.B. eine Atemübung immer mit drei tiefen, ganz bewussten Atemzügen.



### **Geist: Achtsamkeit & Sinneswahrnehmungen**

Lasse dich bei den Sinnesübungen von der Frage »Wie?« leiten: »Wie riecht und schmeckt etwas, wie hört oder fühlt sich etwas an?« Und beschäftige dich nicht nur damit, was du da z.B. gerade berührst oder hörst. Die reine Sinneswahrnehmung steht immer im Vordergrund. Teile deine Eindrücke im Anschluss

an die Übung mit anderen, wenn du möchtest, oder schreibe sie auf!



### **Seele: Natur- & Kraftrituale**

Achte bei den Natur- und Kraftritualen darauf, dass alle Naturmaterialien, die du verwendest, lose im Wald vorhanden sind, du also nichts abreißt. Vermeide es auch, Materialien in den Wald mitzubringen oder gar dort zu lassen. Der Wald hat genug zu bieten! Apropos: Wenn du z.B. ein Mandala gelegt hast und es niemanden – weder Waldbesitzer noch Waldbesucher – stört, dann lasse es ruhig liegen. Wenn du aber eine Schwelle baust, dann räume sie nach der Übung wieder weg, damit niemand darüber stolpert.



### **Die Baumbotschaften**

Ziehst du eine Baumbotschaft, empfehle ich dir, dich mit der Karte eine Zeit lang (z.B. 15 Minuten) an einen ruhigen Platz im Wald zurückzuziehen und die Bot- schaft auf dich wirken zu lassen, darüber zu sinnieren und vielleicht sogar eine kurze Meditation zu diesem Thema zu machen. Brauchst du ab und an eine kleine Inspiration für deinen Alltag, dann ziehe zu Hause eine Baumkarte, und stelle sie für einige Zeit gut sichtbar auf!

*Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren und viele Inspirationen für deine Waldbaden-Praxis!*

# Eine AUSZEIT IM WALD tut einfach gut –

das ist weithin bekannt und sogar wissenschaftlich erwiesen. Aromatische Waldluft atmen, den Geräuschen am Waldboden und in weiter Ferne lauschen oder die Rinde eines Baumes befühlen – das alles ist Waldbaden und fördert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und baut Stress ab.

Wer nach neuen Ideen sucht, um die Zeit im Wald noch bewusster zu gestalten, findet auf diesen Karten einfache, kraftvolle Übungen für kleine Erholungspausen im Grünen. Achtsamkeits- und Atemübungen, Naturrituale und

Baumbotschaften inspirieren dazu, den Wald tiefgreifend zu entdecken, zu erfahren und vor allem zu genießen.

Basiert auf dem einzigartigen Übungskonzept der erfahrenen Waldtherapeutin **Ulli Felber**



ISBN 978-3-8434-9156-3

9 783843 491563

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)