

# WOHLFÜHLMAGAZIN

*Erleben Sie entspannende Momente  
in unserer Region*



# NATÜRLICHE GLÜCKSGEFÜHLE DURCH „WALDMEDIZIN“

*Beim Waldbaden mit Sabine Glatz  
öffnen sich alle Sinne für die Faszination der Natur*



Das frische Grün muntert Seele und Gemüt auf



In tiefer Versenkung lässt sich die Kraft der Bäume spüren

Ein erholsamen Waldspaziergang kennen viele. Wie aber wäre es, durch wechselnde Perspektiven, eine Sensibilisierung der Sinne und besondere Achtsamkeitsübungen einmal selbst einzutauchen in das lebendige Netzwerk der Natur? Den Wald sozusagen als kraftvollen und von unterschiedlichen Kräften durchwirkten Organismus von innen heraus zu erspüren? Es ist, als ob man selbst Teil dieses vitalen Netzwerks wird. In einem Waldstück bei Petting lässt sich diese belebende Erfahrung in einer kleinen Gruppe beim Waldbaden mit Sabine Glatz machen. Das Aroma von Baumharz, die Lichtreflexe frisch ergrünter Buchenblätter oder das Ertasten der Rindenstrukturen alter Baumriesen werden dabei zu einem besonderen Erlebnis.

Als Natur-Coach versteht es die Sozialpädagogin wie keine Zweite, Menschen in Kontakt mit der Natur, mit dem eigenen Körper und damit wieder zu sich selbst zu bringen. Kleine Achtsamkeitsübungen helfen beim Waldbaden dabei, zu entschleunigen und die Faszination für scheinbar nebensächliche Details neu zu entdecken. Die Lebendig-



Natur-Coach Sabine Glatz

keit, mit der Sabine Glatz über den Wald spricht, steckt an. Sie lädt dazu ein, besonders schöne Motive in der Umgebung zu suchen. Diese lassen sich durch eine besondere Technik als „Bilder für die Seele“ im Geiste abspeichern. Ganz neue Perspektiven auf hochgewachsene Bäume offenbart der Blick in einen Spiegel. Plötzlich schwebt man gefühlt durch die Baumwipfel.

Bei der „Geräuschlandkarte“ werden leise Töne wie etwa die von vorbeifliegenden Hummeln auf einmal laut und deutlich wahrgenommen. Es ist, als würden Körper, Geist und Sinne auf sanfte Weise durch die „Waldmedizin“ von Verhärtungen und Blockaden des Alltags gereinigt. Das Wesen jedes Einzelnen öffnet sich für neue Erfahrungen. „Die Pflanzen kommunizieren durch Duftstoffe und biochemische Substanzen miteinander, die wir beim Waldbaden aufnehmen und die unserem Immunsystem einen richtigen Schub geben“, erzählt Glatz. Tatsächlich ist der Duft des Waldaromas einzigartig an diesem warmen Sommertag.

Eingestreut zwischen den Übungen vermittelt Sabine viel Wissenswertes über den Wald, warum Vogelgezwitscher, bestimmte Naturmuster und das Plätschern eines Baches uns automatisch entspannen, wie Bäume über großflächige Wurzelnetzwerke miteinander kommunizieren oder warum uns die Faszination für die Natur wieder aufnahmefähiger macht und uns neue Kraft gibt.

Auf dem Rückweg ist nach fast drei Stunden im Wald die Begeisterung und Gelöstheit aller Teilnehmer förmlich zu spüren. „Ich fühle mich sehr verbunden und bin fasziniert von den neuen Erfahrungen und dem umfassenden Wissen über die Zusammenhänge im Wald“, sagt Julia (36). „Es tut einfach gut, man sollte sich sowas öfter gönnen“, bilanziert Brunhild (72).

## INFORMATIONEN

### WALDBADEN ALS WIRKUNGSVOLLE MEDIZIN

„Shirin Yoku“ bedeutet auf Deutsch soviel wie „in die Atmosphäre des Waldes eintauchen“. In Japan werden die heilsamen Wirkungen des „Waldbadens“ seit den 1980er Jahren erforscht und seit 2012 als „Waldmedizin“ an den Universitäten gelehrt. Japanische Ärzte verschreiben den achtsamen Aufenthalt in sogenannten Heilwäldern sogar auf Rezept.

Das Waldklima und die mit speziellen Botenstoffen (Terpenen) angereicherte Luft bauen Stresshormone ab, senken den Blutdruck, regulieren den Hormonhaushalt, stärken das Immunsystem und wirken stimmungsaufhellend. Sowohl die körperliche wie auch mentale Gesundheit werden gefördert. Im Unterschied zum reinen Waldspaziergang geht es beim „Waldbaden“ um gesteigerte Achtsamkeit gegenüber sich selbst und der Umgebung sowie um ein bewusstes Einlassen auf die Natur mit allen Sinnen.

### SEMINARE MIT SABINE GLATZ

Die Sozialpädagogin Sabine Glatz arbeitete als Projektleiterin im Bereich Kommunikation und Personalmanagement, bevor sie als Coach und Natur-Coach ihre Berufung fand. Sie begleitet Menschen durch Veränderungsprozesse und verbindet dabei die Prinzipien der Natur mit moderner Neurowissenschaft und der Kraft des Unterbewusstseins. Im persönlichen Coaching, bei Walderlebnissen und in Gesprächskursen hilft sie Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Ängste, Stress und Blockaden aufzulösen, neue Kraftquellen zu entdecken und sich in Gesprächen besser mitzuteilen. Auch für Organisationen und Selbständige gibt es passende Angebote. Aktuelle Infos zu Angeboten und Terminen gibt es auf der Homepage [www.natur-und-sein.de](http://www.natur-und-sein.de).

### INFORMATIONEN / ANMELDUNG

Sabine Glatz, 83329 Waging am See, Tel. +49 (0)8686 9847500  
[mail@natur-und-sein.de](mailto:mail@natur-und-sein.de), [www.natur-und-sein.de](http://www.natur-und-sein.de), [www.naturalworklife.com](http://www.naturalworklife.com)

