

## Kurverwaltung Bad Urach

### Presseinformation

Bad Urach, den 12. April 2023

#### Das "kleine Waldbad"- eine Auszeit in der Natur

Immer mehr Menschen suchen nach Wegen, um dem Alltag zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen. In unserer schnelllebigen Welt, geprägt von Technik und Hektik, ist es wichtig, sich bewusst Zeit für sich selbst und die Natur zu nehmen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist das sogenannte "kleine Waldbaden", welches die Kurverwaltung Bad Urach für Einheimische und Gäste anbietet. Im Interview mit den beiden zertifizierten Kursleitern Regine Erb und Josef Engst erfahren wir, was es mit dem Waldbaden auf sich hat, wie es funktioniert und was die Teilnehmer erwartet.

Waldbaden hat seine Wurzeln in Japan und ist dort unter dem Namen "Shinrin Yoku" bekannt. Die Idee dahinter ist es, die positiven Wirkungen des Waldes auf den Körper und Geist zu nutzen. Beim Waldbaden geht es also nicht darum, sportlich aktiv zu sein oder eine bestimmte Strecke zurückzulegen, sondern vielmehr um das bewusste Wahrnehmen der Natur und um das Entspannen und Loslassen von Alltagsstress. Im Zentrum des Waldbadens steht das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. „Dazu gehören auch Atemübungen und Konzentrationsübungen auf einen einzelnen Sinn, beispielsweise das Hören. Die Wahrnehmung wird verstärkt und man erlebt den Wald auf eine andere Art und Weise als beim normalen Spazierengehen“, so Erb. Für Sie ist das Waldbaden eine Möglichkeit, der Seele Gutes zu tun. Gleichzeitig wirkt sich dies auch positiv auf Psyche und Gesundheit aus. „Natürlich handelt es sich dabei nicht um ein auspowerndes Cardio Training, aber man ist in Bewegung und tut damit dem Körper etwas Gutes. Außerdem soll das Waldbaden dazu beitragen, die Achtsamkeit für sich selbst und die Natur zu erhöhen“.

Auch Herr Engst betont die Wichtigkeit von Achtsamkeit, sowohl für sich selbst als auch für die Natur. „Das Bewusstsein für das, was man hat und wertschätzt, wird gestärkt. Durch das Einlassen auf den Moment und das Verzicht auf Ablenkung kann Stress abgebaut werden“. Dass das Waldbaden auch eine positive Wirkung auf den Körper hat, die Gesundheit auf vielen Ebenen stärkt und der Stresspegel abgebaut wird, haben Studien gezeigt. „Ein sinkender Stresspegel wiederum kann sich ausgleichend auf Blutdruck und Blutzuckerspiegel auswirken. Zudem haben die Duftstoffe der Bäume, die Terpene, eine heilsame Wirkung. Bereits ein Tag im Wald kann positive Effekte hervorrufen und auch Menschen, die nicht gerne Sport treiben oder wandern gehen, können davon profitieren. Waldbaden kann jedoch keine Medikamente oder (Psycho)Therapien ersetzen“.

Vor allem das Wahrnehmen des Kleinen und des Unscheinbaren spielt eine wesentliche Rolle. Im Fokus stehen dabei auch die Pflanzen und Tiere, die uns im Alltag oft entgehen. Durch das bewusste Wahrnehmen und das Absichtslos sein, also das Nicht-Verfolgen eines bestimmten Ziels, können sich die Teilnehmer vollkommen auf die Gegenwart einlassen. Dabei geht es nicht um das Bestimmen von Pflanzen oder Tieren, sondern vielmehr um das Sehen und Spüren. „Eine klassische Übung beim Waldbaden ist es, sich einen Baum auszusuchen und diesen zu erkunden. Dabei nimmt man sich Zeit für alle Details, von den Wurzeln bis zur Krone. Danach setzt man sich unter den Baum, lässt seinen Gedanken freien Lauf und genießt den Augenblick. Die Übung ist

hilfreich um zu sich selbst zu finden“, erklärt Engst. „Das Waldbaden kann als eine Art Geh-Meditation verstanden werden. Durch das Schritt-für-Schritt-Fühlen der Erde unter den Füßen und das Fokussieren auf das Atmen kann man sich in der Natur verlieren und die Vergangenheit und Zukunft ausblenden. Die Erfahrung des Waldbadens ist jedes Mal anders und für uns ist es wichtig, sich auf die Teilnehmer einzustellen und Empathie sowie Einfühlungsvermögen zu zeigen“, ergänzt Frau Erb.

Das "kleine Waldbad" wird von Mai bis einschließlich September im Büchelbronner Tal in Bad Urach angeboten. Es ist eine großartige Möglichkeit, das Waldbaden auszuprobieren, insbesondere für Neulinge da eine intensive Waldbade-Session bis zu vier Stunden dauern kann. Das "kleine Waldbad" bietet jedoch eine kürzere und zugänglichere Erfahrung, um die Vorteile des Waldbadens kennenzulernen.

Termine:

Mittwoch, 31.5.2023

Freitag, 16.6.2023

Freitag, 14.7.2023

Mittwoch, 2.8.2023

Mittwoch, 16.8.2023

Freitag, 15.9.2023

Uhrzeit: 17:30 – 20:30 Uhr. Treffpunkt Wanderparkplatz P20 (ggü. Campingplatz).

Die Kosten betragen 10 Euro, Gästekarteninhaber zahlen 8 Euro.

Eine Anmeldung unter [www.badurach-veranstaltungen.de](http://www.badurach-veranstaltungen.de) oder Tel. 07125 94320 ist erforderlich.

Bildnachweis: © Bad Urach Tourismus

---

**Pressekontakt**

Sonja Maier  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
maier@badurach.info  
Telefon 07125 / 9432-13

Torsten Clement  
Amtsleitung Tourismus, Kultur, Stadtmarketing  
clement@badurach.info  
Telefon 07125 / 9432-15