



Ich möchte dich einladen, dir jetzt kurz etwas vorzustellen

Du gehst mit meiner Anleitung in den Wald und tauchst voll und ganz in eine andere Welt voller kleiner Wunder ein. Das Licht durchdringt die Baumkronen bis auf den Waldboden. Das Spiel zwischen Sonne und Schatten wechselt sich eindrucksvoll ab. Du riechst den duftenden Waldboden und den frischen holzig-harzigen Duft der Bäume. Die Blätter rascheln sanft im Wind. Ein zartes Knacken der Äste und beruhigendes Summen der Insekten und Zwitschern der Vögel ist wahrnehmbar. Dabei kannst du dich in kurzer Zeit ganz entspannen und fallen lassen. In deinem Kopf wird es immer ruhiger. Du bist im Hier und Jetzt angekommen.

**Wie wäre das für dich?
Lasse diese Frage 2 Minuten wirken
und schau, was das mit dir macht!**

Wer bin ich, Patric Müller, und wie bin ich zum Waldbaden gekommen?

Ich bin Patric Müller, Naturmensch, Gesundheitspezialist und zertifizierter Waldbademeister (IHK) mit ganzem Herzen. Meine Leidenschaft seit meiner Jugend ist das Thema Gesundheit in Verbindung mit Natur und Wald. Ich hatte immer schon eine tiefe Verbundenheit zur Natur und Schöpfung.

Das Einzige, was mich in meiner über 20-jährigen Praxistätigkeit als Heilpraktiker stört, ist den ganzen Tag in Innenräumen verbringen zu müssen. Genau darum nutze ich Waldbaden als Auszeit und Ausgleich vom Alltag.

Mein Herzenswunsch ist, Menschen dabei zu helfen, wieder seinen früheren natürlichen Lebensraum, unseren Wald, für sich zu entdecken! Durch meine langjährige Praxiserfahrung weiß ich, dass viele Erkrankungen erst gar nicht entstehen würden, wenn wir die heilsame Atmosphäre des Waldes wieder für uns im Alltag nutzen lernen.

**Dein Stress-Level
von „100“ auf „0“ bringen.**

**Glaubst du nicht?
Probier's einfach aus und melde
dich jetzt zum Schnupperkurs
an!**

Patric Müller
Naturmensch - Gesundheitspezialist -
Zertifizierter Waldbademeister (IHK)
Hauptstraße 24, 86502 Laugna
Telefon: 08272 992411
E-Mail: info@patricmueller.com
www.praxis-pm.de



**GESUND
MIT
WALDBADEN**

Waldbaden - was soll das denn sein?

Die gleiche Frage hatte ich auch, als ich zum ersten Mal von Waldbaden gehört habe.

Nein, man schwimmt nicht in einem Waldsee. Und legt sich auch nicht in eine Badewanne im Wald!

Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ bedeutet frei übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Waldbaden ist präventive Gesundheitsvorsorge und kein neumodischer Trend. Bereits seit den 1980er Jahren wird die heilsame Wirkung des Waldes in Japan wissenschaftlich erforscht. In Japan wird der Aufenthalt im Wald regelrecht auf Rezept verordnet, um der Gesundheit was Gutes zu tun. Auch bei uns wird Waldbaden mittlerweile als Anti-Stress-Methode anerkannt.

Was ist nun Waldbaden genau?

Ich persönlich schätze an Waldbaden besonders die Einfachheit. Wir gehen zusammen mit einem kleinen Rucksack in den Wald, und schon tauchen wir gemeinsam in die heilsame Atmosphäre des Waldes ein. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten – jeder wie er mag:

Du bist im Wald und brauchst einfach mal gar nichts tun und nur die Seele baumeln lassen.

oder:

Du kannst mit meiner Anleitung Waldbadeübungen machen und dich so mit allen Sinnen mit der heilsamen Waldatmosphäre verbinden – so wie du magst!

Die angeleiteten Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können im langsamen Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Dabei sind wir achtsam und ganz auf unsere Wahrnehmung – das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken konzentriert. Das bringt dich in intensiven Kontakt mit der Natur und in Kontakt mit dir selbst. Das ist schon alles.

Gesund bleiben - Gesund werden
- In der heilsamen Atmosphäre
des Waldes.

Was bringt dir Waldbaden?

Im menschlichen Körper ist alles miteinander verbunden und arbeitet wie ein Wunderwerk zusammen. Deshalb macht es Sinn, den Mensch immer als Einheit von Körper, Geist und Seele zu betrachten. Und genau da entfaltet Waldbaden seine positiven Effekte wie ein Jungbrunnen für unsere körperlich-physische und psychische Gesundheit. Diese komplexen Zusammenhänge zu erforschen hat sich die Psychoneuroimmunologie zur Aufgabe gemacht. Die wichtigsten positiven Effekte von Waldbaden sind auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Das wirkt sich regulierend auf unseren Körper, die Psyche und Seele aus. So entstehen die unzähligen Wirkungen von Waldbaden auf uns Menschen in unserer Ganzheit. Die Waldatmosphäre aktiviert den Parasympathikus - unseren Ruhenerv. Stress löst sich, Blutdruck und Blutzucker sinken und der Schlaf wird tief und erholsam. Unser Immunsystem wird gestärkt. Gerade in den letzten Jahren ist klar geworden, wie wichtig dieser Effekt ist.

Durch das Einatmen von Terpenen (pflanzliche/bioaktive Duftstoffe) in der Waldluft steigt die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen (weiße Blutkörperchen) in unserem Blut messbar an. Diese Immunzellen spielen die Hauptrolle bei der Erkennung und Bekämpfung von Bakterien, Viren und Pilzen. Auch Krebszellen werden direkt angegriffen und zerstört. Dazu kommt noch, dass durch das Einatmen der Waldluft Anti-Krebs-Proteine nachweislich vermehrt produziert werden. Die natürlichen Killerzellen spannen sie als Assistenten im Kampf gegen Krebszellen ein.

Und warum tut Waldbaden uns so gut?

Bewusste Entschleunigung im Wald hilft uns dabei, viel gelassener mit dem Trubel des Alltags umzugehen, der schon fast als selbstverständlich gilt. Im Sinne von „Zurück zur Natur“ die Natur wieder ins eigene Leben zu integrieren, ohne auf die Vorzüge der modernen Technik zu verzichten.

Tiefgehende Entspannung hilft uns im Hier und Jetzt da zu sein, den einzigartigen Moment zu erleben und zu genießen, uns zu Erden, den „Boden unter seinen Füßen wieder zu spüren“ und einfach runterzukommen. Eintauchen in die Waldatmosphäre und wertvolle Zeit mit dir selbst verbringen, um Erfahrungen und Erlebnisse verdauen zu können, damit der Kopf wieder frei wird.

In der Stille des Waldes in sich gehen, Zeit und Raum für sich zu haben und wahrnehmen, was unsere eigenen Bedürfnisse sind und uns wirklich wichtig ist, damit es uns gut geht. Somit wird die Beziehung zu dir selbst, zu anderen und zur Natur vertieft und gefördert.

Mit Auszeiten im Wald seine Batterien wieder aufladen und als Kraftquelle für sich nutzen. Bewusste Phasen des Nichtstuns helfen dabei, neue Impulse zu bekommen und Antworten auf wichtige Lebensfragen zu erhalten.

Ich freue mich sehr, dass du das hier liest und das Waldbaden nutzen möchtest!

Es bleibt noch eine letzte Frage: Warum willst du Waldbaden? Lasse diese Frage 2 bis 5 Minuten wirken und schau, was deine Antwort ist. Was sind deine Gründe, die dich zum Waldbaden bewegen?

