

NEULICH IM WALD



Glücklich abgetaucht Vom bewussten Verweilen im Wald

Wellness unter Tannen: Jeder Aufenthalt im Wald reduziert Stress

Waldspaziergänge tun gut und machen glücklich – vor allem dann, wenn man die Natur mit allen Sinnen genießen kann. Dabei hilft eine besondere Methode: das „Waldbaden“.

Waren Sie heute schon im Wald? Nein? Sollten Sie aber! Das sagen jedenfalls die Anhänger des aktuellen Trends „Waldbaden“. Dabei geht es nicht wirklich um das Baden in einem Waldbach oder See, sondern um das achtsame Eintauchen in die Natur zwischen Bäumen, Büschen, Blättern und Moosen. Also den Wald bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmen.