

03.11.2022

"Waldpädagogik und Waldbaden am Höllfall"

Am 23. Oktober stand „Mit Waldpädagogik und Waldbaden in den Herbst“ am Seminarkalender der Bäuerinnen des Bezirkes Zwettl. 11 sehr interessierte Teilnehmer/innen sind der Einladung von Michaela Auer (www.herzüberkopf.at), zertifizierte pädagogische Waldvermittlerin und Waldbaden-Trainerin zum wunderschönen Höllfall am Bärentrail in Arbesbach gefolgt.



© Rosi Haghofer/Klarregion

Nach einer kurzen Einführung in das Thema Wald ging es gleich ans Entdecken von Räuchermaterialien aus dem Wald. Das heimische Harz z.B. der Fichte wird u.a. auch als „Wald-Weihrauch“ bezeichnet. Welches Harz man am besten achtsam erntet und wie man es als wunderbar reinigendes Räuchermittel aus heimischen Wäldern nutzen kann, wurde besprochen. Das respektvolle Verhalten gegenüber Natur und Waldbesitzern wurde ebenso thematisiert.



Waldbaden4 © Rosi Haghofer/Klarregion

Entlang des Kamps den Höllfall hinauf lauschten die Teilnehmer/innen nicht nur dem sanften Rauschen des Wassers, es wurde auch viel ausgetauscht über die gesundheitlichen Wirkungen des Waldes. Ein Tag im Wald stärkt die natürlichen Abwehrkräfte um bis zu 40 %, die Wirkung hält bis zu 14 Tage an. Warum nicht viel öfter wieder in den Wald abtauchen um aufzutanken? Oder sich zum Beispiel die wohltuenden Gerüche des Waldes in Form von einem Fichtenzapfen auf den Schreibtisch holen, oder eine Tasse Fichtennadeln-Tee genießen?



© Michaela Auer, www.herzüberkopf.at

Einfach alles einmal „sein zu lassen“ hieß es dann bei einer gemeinsamen Auszeit aus der Welt des Waldbadens. "Wie ruhig man dabei ganz schnell wird", waren die Teilnehmer/innen begeistert. Zum Glück schien auch noch die Sonne direkt ins Gesicht. Alleine die grüne Umgebung im Wald tut unserem Gemüt so gut. Vermutlich kennen viele das Gefühl, dass im Wald alles was zuvor noch so wichtig erschienen ist, plötzlich ganz weit in den Hintergrund rückt. Wald sei Dank...



© Rosi Haghofer/Klarregion

Wie heilsam Barfuß gehen sein kann? Ganz einfach ausprobieren und so ganz bewusst in ein für die Seele gut verträgliches eigenes Tempo zurück kommen. Wieso auch nicht wieder vermehrt die uralten Kenntnisse aus der „Rindenmedizin“ nutzen? Eine Tasse Buchen-Rindentee kann laut Volksmedizin wunderbar unterstützend wirken bei Erkältungen und hartnäckigem Schleim. Zum Schluß warteten noch Tipps zur Immunsystem-Stärkung aus dem Impuls-Strömen auf die Teilnehmer/innen.

So viel Unterstützung, die man selbst in der Hand hat oder sich achtsam und voller Dankbarkeit aus dem Wald nach Hause holt. Wohlig entspannt und aufgetankt mit Natur pur und Wald-Wissen ging es danach wieder ab nach Hause. Bis bald im Wald! :)



Waldbaden2 © Michaela Auer (www.herzüberkopf.at)

LINKS ZUM THEMA

 [Michaela Auer "Herz über Kopf" ↗](#)

lk Landwirtschaftskammer
Niederösterreich

Ländliches
Fortbildungs
Institut **LFI**

**land
jugend**
niederösterreich
www.landjugend.at