



Waldbaden: Die Natur, das eigene Ich, Ruhe und Entspannung entdecken - auch Overnight

Auf der Suche nach natürlicher Entschleunigung

In unserer schnelllebigen Zeit haben immer mehr Menschen den Wunsch und das Bedürfnis, Körper und Geist herunterzufahren. Südlich von Berlin - mitten in der Brandenburger Natur - bieten die Baumgestalten die Möglichkeit, Hektik und Zeitdruck für einige Stunden zu entfliehen. Das eigene Ich in natürlicher Umgebung bewusster zu erleben als auch Ruhe und Entspannung zu finden.



Waldbaden - die japanische Antwort auf Stress

Das Waldbaden kommt aus Japan und ist dort seit den 1980er Jahren eine von Ärzten und Gesundheitskassen anerkannte Heilmethode. Waldbaden bietet eine Fülle von Übungen, welche unseren Kursteilnehmern helfen, das Gestern und Morgen zu vergessen. Aktiv wird die körpereigene Widerstandskraft gegen Stress gestärkt und auch die Kontrolle über eigene Gedanken und Gefühle verbessert. Waldbaden ist viel mehr als eine Naturwanderung - es geht um eine bewusste Entschleunigung als auch einen klaren Blick für die eigenen Bedürfnisse und das persönliche Leben.

Waldtouren mit den Baumgestalten

Die Waldbaden-Teilnehmer werden in ca. drei Stunden tief in die Natur von Brandenburg eintauchen. Verschiedene Waldabschnitte werden durchschritten und von unserem Scout Daniela naturkundlich erklärt - von der Kiefermonokultur bis hin zu einem jungen, natürlichen Urwald. Auf dem gut drei Kilometer langen Natur-Trail gibt es immer wieder Waldbaden-Stationen, an denen die Natur intensiv erlebt und gefühlt werden kann. Der Abschluss des Waldbadens findet am Waldesrand an einem zwei Hektar großen, neu angelegten Vogelschutzgarten mit verschiedenen Hecken und Bäumen (insgesamt 1200 Pflanzen) statt. An diesem Nachhaltigkeitsprojekt lernt und sieht man, was Biodiversität und Artenvielfalt bedeutet und wie Vögel und Bienen einen natürlichen Lebensraum zurückbekommen haben.

Extra: Waldbaden mit Übernachtung und Lagerfeuern

Komm in die Wildnis von Brandenburg! Am Tag: Waldbaden auf einem extra langen Natur-Trail mit zahlreichen Waldbaden-Übungen und Meditationen. Tierspuren lesen, Waldbewohner hören + beobachten. Nahrungsmittel aus der Natur sammeln sowie Dinge aus Naturmaterialien herstellen. Am Abend: geselliges Lagerfeuer am Wald mit Feuerplatte und Basisverpflegung. Weitere Verpflegung: selbst mitbringen oder zubuchbar. Und in der Nacht: Ob im Zelt, unter einem Tarp oder freiem Himmel - Übernachtung/Overnighter auf unserem abgezäunten Waldgrundstück. Verschiedene Zeitmodelle wie 24h, nur Tag oder nur Übernachtung buchbar.



Extra: Führung durch unseren Essbaren Waldgarten

Von der Natur inspiriert ist der Essbare Waldgarten eine besondere Art des Agroforst - nicht zu verwechseln mit einer Streuobstwiese. Nach den Gesetzen der Permakultur wird ein gesunder Humusaufbau realisiert, das natürliche Bodenleben gefördert, Kreisläufe initiiert und Wasser geerntet. Unser Essbarer Waldgarten hat - genau wie ein natürlicher Wald - verschiedene Zonen: Bodendecker (bei uns u.a. Walderdbeeren, Kräuter, Zucchini), Sträucher (Himbeeren, Brombeeren, Feigen), Kletterpflanzen (Weintrauben, Kiwi), kleine Bäume (Nektarine, Apfel, Marille) und große Bäume (Marone, Kirsche, Walnuss). Ein Wald der später kaum noch Pflege braucht - wie ein Wald - eben nur aus essbaren Pflanzen. Ein richtiger Garten Eden. Komm vorbei und lass dich inspirieren!

Kontakt für ein Waldbaden mit den Baumgestalten

Baumgestalten Walderleben - Daniela + Tobias Brockmann | Ziegelweg 1 - 15749 Mittenwalde OT Töpchin
Telefon: 033769/18716 | E-Mail: info@baumgestalten-walderleben.de | www.baumgestalten-walderleben.de