



**BAUM  
WIPFEL  
PFAD**  
BAD IBURG

**Baumwipfelpfad Bad Iburg**

Philipp-Sigismund-Allee | 49186 Bad Iburg

Geschäftsstelle:

**Baumwipfelpfad Bad Iburg UG**  
(haftungsbeschränkt)

Am Kurgarten 30 | 49186 Bad Iburg

Tel.: +49 (0) 5403 404 801

info@baumwipfelpfad-badiburg.de

www.baumwipfelpfad-badiburg.de

Aktuelle Termine finden sie auf  
[www.baumwipfelpfad-badiburg.de](http://www.baumwipfelpfad-badiburg.de).

Oder Sie scannen diesen QR-Code.



**BAUM  
WIPFEL  
PFAD**  
BAD IBURG

# WALDBADEN

**MIT MARIA ANNA SCHRÖDER**  
ZERTIFIZIERTE KURSLEITERIN WALDBADEN





## WALDBADEN

DAFÜR IST KEIN BADEANZUG ERFORDERLICH...

Was „Waldbaden“ genannt wird, ist ein aktueller Trend, der aus Japan zu uns kommt: „**Shinrin Yoku**“ bedeutet so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“.

**Die Urkraft des Waldes mit allen Sinnen genießen und aus einer anderen Perspektive erleben!**

Sich ganz auf den Wald einzulassen, sich der Natur anzuvertrauen, das ist für viele Menschen eine ganz neue, zutiefst beglückende und inspirierende Erfahrung. Der Mensch hat Wurzeln, die nicht in den stark versiegelten Städten oder der digitalisierten Welt liegen. Das spüren wir, sobald wir uns in einem Wald aufhalten und mit allen Sinnen diesen Wald wahrnehmen.

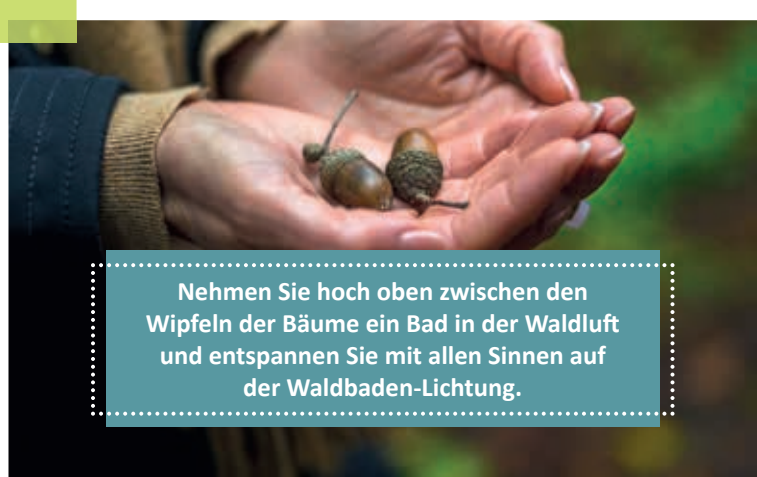


**Maria Anna Schröder**  
zertifizierte Kursleiterin Waldbaden

### Worum geht es beim Waldbaden?

Langsam werden, bewusst wahrnehmen. Würzige Luft atmen, dem Rascheln der Blätter oder dem Singen der Vögel lauschen. Jede Minute bewusst erleben. Federnden Boden und weiches Moos spüren. Rinde ertasten oder ein Blatt schmecken. Das ist Waldbaden am Baumwipfelpfad.

Was in Japan bereits lange praktiziert wird und wissenschaftlich unterlegt ist, erreicht derzeit auch den deutschsprachigen Raum. Diese Stressmanagement-Methode dient vor allem der Gesundheitsvorsorge. Waldbaden ist eine Form der erlernbaren Achtsamkeit und der besonderen Naturwahrnehmung. Wenn wir uns wieder mit unseren Wurzeln verbinden, dann sind wir im Hier und Jetzt und unser gesamtes persönliches Kraftpotenzial steht uns zur Verfügung.



Nehmen Sie hoch oben zwischen den Wipfeln der Bäume ein Bad in der Waldluft und entspannen Sie mit allen Sinnen auf der Waldbaden-Lichtung.