

## **Waldgeflüster: Stressabbau durch achtsames Waldbaden im Ebersberger Forst**

Das Waldbaden hat sich als mehr als nur ein esoterischer Trend herauskristallisiert. In den Wäldern um Ebersberg begegnen Menschen wie Gabi Adermayer, die mit innovativen Ansätzen den Kontakt zur Natur neu beleben. Auch wenn viele anfangs skeptisch waren, geht es beim Waldbaden um weit mehr als das bloße Umarmen von Bäumen. Es ist eine Praxis, ...

Das Waldbaden hat sich als mehr als nur ein esoterischer Trend herauskristallisiert. In den Wäldern um Ebersberg begegnen Menschen wie Gabi Adermayer, die mit innovativen Ansätzen den Kontakt zur Natur neu beleben. Auch wenn viele anfangs skeptisch waren, geht es beim Waldbaden um weit mehr als das bloße Umarmen von Bäumen. Es ist eine Praxis, die durch Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung tiefe Entspannung und erfreuliche Heilungsprozesse verspricht.

Die Atmosphäre im Ebersberger Forst ist magisch und beruhigend. Gabi Adermayer, die Kursleiterin, führt Gruppen durch die alten Buchen und unterstreicht die Wichtigkeit der Natur für die menschliche Gesundheit. Bei ihren Waldbadetraditionen stehen verschiedene Übungen im Mittelpunkt, die sowohl Geist als auch Körper erfrischen. „Ich liebe den Wald, weil er uns wertungsfrei annimmt“, verkündet Adermayer mit einem Lächeln, während sie den Teilnehmerinnen beibringt, wie sie sich der Natur öffnen können.

### **Atemübungen und Körperbewusstsein**

Eine tiefere Verbindung zur Natur entsteht durch Atemübungen und meditative Praktiken, die Adermayer leitet. An einer sonnendurchfluteten Lichtung streckt sie ihre Arme aus und fordert die Teilnehmerinnen auf, es ihr gleichzutun. „Das ist mehr als nur Entspannung. Wir lernen, unseren Körper zu spüren und durch das Atmen den Stress abzulassen,“ erklärt sie. Diese Methoden helfen den Teilnehmerinnen nicht nur, ihre Sorgen hinter sich zu lassen, sondern fördern auch wichtiges Körperbewusstsein.

Immer mehr Menschen nehmen an diesen Kursen teil, und nicht ohne Grund: Studien zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur positive Effekte auf unsere Gesundheit hat. Ob es die Verbesserung von Atmung, Puls und Blutdruck ist oder die Linderung von Angststörungen – die Vorteile sind zahlreich. Gabi Adermayer ist davon überzeugt, dass bereits kurze Besuche im Wald eine heilende Wirkung haben können. „Die Bäume spenden Glückshormone und heilen unsere Zivilisationskrankheiten“, meint sie.

## **Eine Reise zu den eigenen Sinnen**

Das Waldbaden zielt darauf ab, das Kind in jedem von uns wieder zu entdecken. „Wir haben oft verlernt, die Welt um uns herum bewusst wahrzunehmen,“ sagt Adermayer und ermutigt ihre Teilnehmerinnen, mit offenen Augen durch den Wald zu gehen. Die Frauen lernen, dass das Erkunden mit allen Sinnen nicht nur entspannend ist, sondern auch enorme Freude und Erkenntnis bringt. „Jeder kann es machen, wie es ihm gefällt. Es gibt keine Regeln,“ betont sie. Diese Freiheit trägt dazu bei, dass sich die Teilnehmerinnen öffnen und die wohltuenden Effekte des Waldbadens voll auskosten können.

Gabi Adermayer zeigt ihren Gästen auch, wie sie natürliche Elemente deuten können. Sie erläutert beispielsweise, dass ein gelbes Blatt Kraft symbolisiert, während Totholz Leichtigkeit vermittelt. Die Teilnahme an Aktivitäten wie dem Legen von Mandalas aus Zweigen und Blättern symbolisiert Dankbarkeit

gegenüber der Natur und ist gleichzeitig eine kreative Ausdrucksform. „So hinterlassen wir ein Geschenk für die Naturgeister, in der Hoffnung, dass sie die Sorgen der nächsten Besucher abnehmen,“ schmunzelt sie.

Diese einzigartigen Kurse im Ebersberger Forst bieten nicht nur Körper und Geist eine Auszeit vom stressigen Alltag. Sie laden auch ein, ein tieferes Verständnis für die eigene Wahrnehmung und Beziehung zur Natur zu entwickeln. Es ist eine Rückkehr zu den Wurzeln, die viele Teilnehmerinnen als bereichernd und kraftgebend empfinden.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**