



# Fantasiereise meine



Waldbaden

Deine Entspannungszeit im Wald.



Für DICH geschrieben und gesprochen von Katrin Sommer.



## Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

*Waldbaden ist ein Trend aus Japan, der dir Ruhe und Entspannung schenkt  
und dich wieder frei Durchatmen lässt.*

*Kannst du dich noch an deinen letzten Waldspaziergang erinnern?  
Bestimmt hat er dir Stille, Kraft und Entspannung geschenkt. Das ist das Wunder  
des Waldes, welches du auch hier mit dieser Fantasiereise erleben wirst.*

*Waldbaden hat nichts damit zu tun, in einem See oder Fluss zu baden.  
Vielmehr ist es ein langsamer Spaziergang mit Ruhemomenten, bei dem du dich  
ganz bewusst mit all deinen Sinnen mit der Natur, dem Wald verbindest.*

*So kommst du wieder ganz bei dir an und kannst entschleunigt und  
kraftvoll in deinem Alltag weiter gehen.*

*Mache es dir für deine Entspannungs-Auszeit im Wald ganz bequem.*

*Schließe deine Augen. Und lass vor deinem inneren Auge  
einen wunderschönen Wald entstehen.*



Es ist ein *Wald*, in dem du dich wohl und sicher fühlst.  
Ringsum dich ist pure Natur. Du bist umgeben von Bäumen, Sträuchern und Moos.  
Die Luft ist angenehm warm und gleichzeitig ganz klar und rein.  
Ganz anders, als die Luft in der Stadt.

Du nimmst einen tiefen Atemzug und atmest die frische Waldluft in deine Lungen ein.

Die verbrauchte Luft atmest du aus.

Atme noch einmal tief ein. Die klare Luft erfüllt deinen Körper.

Atme aus. Lass deinen *Atem* länger werden.

Atme die reine Waldluft ein und und nochmal lang aus.

**Das bewusste Atmen lässt deinen Körper ruhiger werden  
und im Hier und Jetzt ankommen.**

Lass deinen Atem jetzt wieder ganz frei fließen und gehe ein kleines Stück in den Wald  
hinein. Am Waldweg, den du entlang gehst, ragen rechts und links große Bäume  
in den *Himmel*. Dazwischen stehen immer wieder kleinere Bäume und  
schenken dir mit ihren Blättern und Nadeln satte frische Farben.

An einem besonders schönen *Baum* bleibst du für einen Moment stehen. Lege die  
Hände an den Baum und fahre die Rinde des Baumes nach. Fühle mit deinen  
Fingerkuppen die feine Struktur – das Spitze, aber auch das Glatte und Weiche.

Lass dir Zeit und tauche in diese einfache Bewegung voll und ganz ein.

Es ist ein Moment der Achtsamkeit, den dir dein ausgewählter Baum schenkt.

Ein Moment, der dich liebevoller und entspannter werden lässt.



Beende die Übung und gehe den Waldweg entspannt weiter.  
Zwischen den vielen grünen Blättern siehst du jetzt weiter vorn etwas Rotes leuchten und gehst neugierig darauf zu. Du entdeckst Himbeerbüsche, soweit dein Auge reicht.

*Freudig* pflückst du dir ein paar reife rote Früchte ab und lässt sie dir süß auf der Zunge zergehen.

Langsam gehst du den Weg weiter und nimmst wahr, dass mehr *Licht* in dieses Waldstück dringt. Die Kronendächer der Bäume sind hier offener und lassen die Sonnenstrahlen bis zum Waldboden leuchten. In den zauberhaften Lichtkreisen siehst du Frauenfarn, Waldsauerklee und Schlafmoos. Alles in leuchtendem Grün. Hier bleibst du gerne stehen und saugst das lebendige kraftgebende Grün in dich auf.

Deine *Augen* entspannen sich dabei ganz wunderbar.

Deine Augen schweifen weiter und entdecken ganz in der Nähe an einem Holzpfehl eine kleine Tafel. Ganz automatisch setzen sich deine Füße in Bewegung, um das Geschriebene zu lesen.

” Schön, dass du hier im Wald Zeit verbringst.

Die folgende Waldbaden-Übung wird dich entspannen und noch mehr mit dem Wald verbinden.

### **Deine Waldbaden-Übung.**

Finde drei Waldschätze: einen Stein, ein Stückchen Moos und eine Feder. Lege deine Fundstücke an einen schönen Platz und verbringe Zeit mit ihnen.

“





Lass dir Zeit beim Suchen. Schlendere ganz langsam durch den Wald.  
Setze deine Schritte ganz achtsam.  
Wenn du einen schönen *Stein* findest, hebe ihn auf und nimm ihn mit.



Das Moos möchtest du an der schönen Stelle holen, an der du eben verweilt hast.  
Du läufst zurück. Ganz ohne Eile.  
Schau, dass du *Moos* findest, das bereits lose am Waldboden liegt.  
Nimm es behutsam in deine Hand.  
Mit jedem Schritt, den du weiter gehst, wird der Wald mehr und mehr  
zu deinem Entspannungsfreund.

Du erinnerst dich an den dritten Waldschatz, den es zu finden gilt - die *Feder*.  
Dazu verlässt du dich voll und ganz auf deine Intuition in Einklang  
mit der Stimme des Waldes. Der Wald weist dir den Weg zu deiner Feder.  
Hier ist sie: Auf einem moosbewachsenem Baumstumpf  
liegt eine wunderschöne Feder.  
**Sie ist nur für dich.**

Lege die Feder in deine Hand zu dem Stein und dem Moospolster. Du blickst in deine  
Hand und betrachtest die drei Dinge, die du im Wald gefunden hast.  
Sie erscheinen dir wertvoll und kostbar. Fast wie ein *Schatz*.

Lege das Moos und die Feder auf dem Baumstumpf ab, auf dem du die Feder  
gefunden hast. Den Stein behältst du in deiner Hand.





Taste den Stein mit deinen Fingern liebevoll ab. Fühle, spüre und halte ihn. Hat dein Stein eckige Kanten oder ist dein Stein glatt? Hat er Einkerbungen? Ist er groß und schwer oder eher klein und leicht? Ist er warm oder kalt?

Wenn du den Stein genug gefühlt hast, lege ihn auf dem Baumstumpf neben der Feder ab. Nimm jetzt das Moos in deine Hände. *Ertaste* das Moos. Streiche sanft über das weiche Moospolster. Fein und zart schmiegt es sich an deine Finger. Du kannst das Moos auch einmal über deine Wange streifen lassen. Ein wohlig weicher Waldhauch bleibt dabei auf deiner Wange zurück und zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.

Drehe jetzt das Moos in deiner Hand um, so dass du den erdigen Teil erkunden kannst. Ist die Erde trocken oder feucht? Krümmelt Erde ab, wenn du sie berührst?

Rieche gerne einmal am erdigen Teil des Mooses.

Atme den würzigen *Waldduft* tief ein und aus.

Mit der tiefen Verbundenheit, die du heute zur Natur hier in deinem Lieblingswald eingehst, spürst du, dass sich etwas in dir verändert.

Die Stille des Waldes lässt auch dich stiller werden.

Gedanken rücken mehr und mehr in den Hintergrund. Der Alltag fällt von dir ab.

Mit jedem Einatmen wirst du in deinem Körper präsenter und klarer.

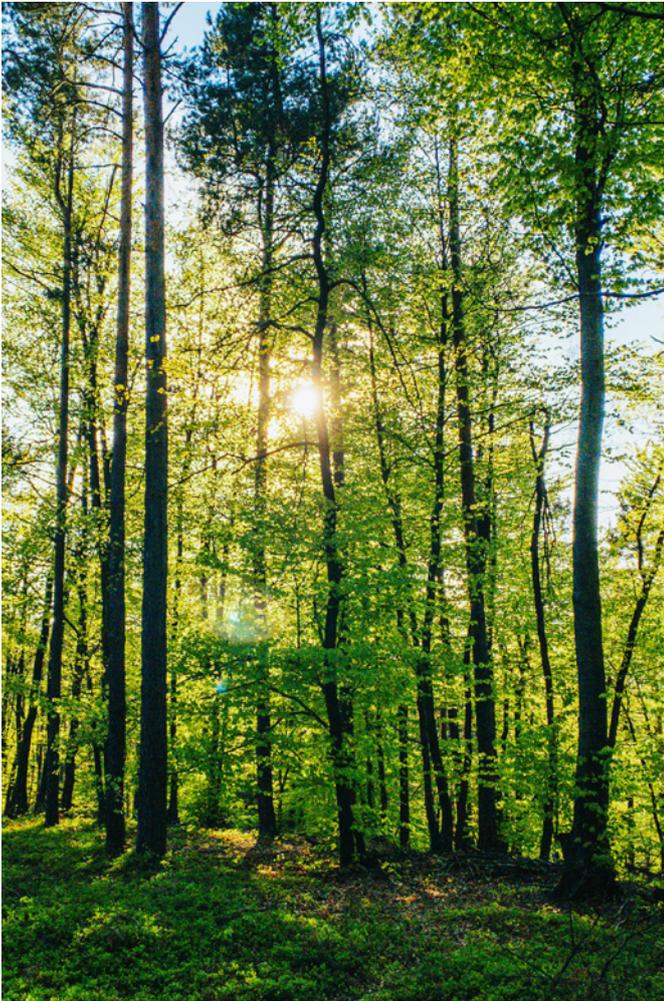
Du kannst deine innere Mitte viel besser wahrnehmen und spüren.

Immer mehr kommst du bei dir an.

**Du spürst dich wieder mit allem was du bist.**

Tiefe Ruhe durchströmt dich.





Der Wald ist ein *Geschenk.*  
Lerne ihn beim Waldbaden  
neu kennen. *Katrin Sommer*





Aus der inneren *Ruhe* heraus freust dich nun auf deinen dritten Schatz.  
Du legst das Moos behutsam wieder ab und nimmst die Vogelfeder in deine Hand.

Betrachte den Schwung und die Linienführung deiner Feder.

Das wunderschöne Muster lädt dich ein, sanft darüber zu streichen.  
Die Feder schmiegt sich harmonisch in deine Hand. Sie weckt das *Sanfte* in dir.  
Leichtigkeit durchstößt dich und erfüllt deinen ganzen Körper.

Aus einem Impuls heraus, streckst du die Hand in der die Feder liegt, nach oben in die  
Luft. Du beginnst dich langsam mit der Feder über deinem Kopf zu drehen.

Dabei durchflutet dich noch mehr Leichtigkeit.

Das leichte Gefühl in dir wandelt sich in Lebendigkeit und pures Sein.

Du bleibst wieder stehen, reckst dein Gesicht in den blauen Himmel  
und atmest das Glück ein.

Du fühlst dich leicht und sorglos.

### Zufrieden mit dir selbst und der Welt.

Genieße dieses Gefühl unter dem freien blauen Himmel.

Langsam lässt du deinen Blick wieder sinken und schaust nochmal dankbar  
auf deine drei Waldschätze:

Der *Stein*, der dich geerdet hat.

Das *Moos*, das dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat.

Die *Feder*, die dir Leichtigkeit verliehen hat.

In deinem Inneren bedankst du dich beim Wald für die besondere Zeit,  
die du hier verbringen durftest.



## close

*Belasse deine Schätze hier im Wald. So funktioniert das Ökosystem Wald am besten.*

*In deinem Herzen hast du die Waldschätze immer bei dir.*

*Dein Waldbaden-Erlebnis geht jetzt zu Ende.*

*Gehe jetzt langsam den Weg, den du gekommen bist, wieder zurück.*

*Vorbei an der Waldlichtung, den Himbeerbüschen und den hohen Bäumen bis du wieder an deinem Ausgangspunkt angekommen bist.*

*Von hier findest du ganz leicht den Weg zurück in dein Herz.*

*Lege die Hände auf dein Herz und spüre deinen ruhigen Herzschlag.*

*Atme nochmal tief in dein Herz ein und aus.*

*Bedanke dich bei dir selbst, dass du dir mit dieser Fantasiereise Zeit für Entspannung geschenkt hast.*

*Beginne dich genüsslich zu strecken. Höre dabei auf deinen Körper.*

*Was braucht er gerade? Welche Bewegungen möchten durch dich fließen?*

*Genieße sie, so lange du möchtest.*

Text: Katrin Sommer, Fotos: Titel Feyza Altun, Pexels, S. 2 Kai Roßmann, S. 4 Miha Rekar, Unsplash  
S. 7 Miha Rekar, Unsplash, Katrin Sommer, Noemi Ducza, Unsplash, Aldo Hernandez, Unsplash

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!