

A woman with dark hair, wearing a black long-sleeved top, black pants, and a backpack, stands on a dirt path in a lush green forest. She is looking upwards towards the tall trees. The forest is dense with green foliage and large tree trunks. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment.

*erlebnis-waldbaden.de*  
Waldbaden - Geh-Meditation

## Waldbaden, Achtsamkeit im Wald .. Anleitung für eine Geh-Meditation

Das Konzept des Waldbadens - dem Eintauchen in die Atmosphäre des Walds - bietet ganz verschiedene, hilfreiche und praktische Übungen, um achtsam zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Vermisst du manchmal im Alltag die Stille oder sehnst du dich nach Entspannung? Aber nach einem langen und anstrengendem Tag will dir das bewusste *zur Ruhe kommen* oder gar meditieren einfach nicht gelingen? Als Trainerin für Bewegungs- und Entspannungsangebote erlebe ich oft, dass das bewusste "runter kommen" von jetzt auf gleich nicht immer möglich ist. Es bedarf der Übung und wie ich finde, vielleicht auch eines Zwischenschrittes ..

Gehe dafür in den Wald, einen Park oder eine ruhige Allee. Plane für diese Übung ca. 30 Min. ein.

### Geh-Meditation, um Stille und Ruhe zu finden

#### *Zu Beginn*

Komme an und wenn du deine Geh-Meditation beginnen möchtest, schließe zunächst einmal deine Augen, halte inne. Atme 3 - 4 mal tief ein und aus. Lass den Atem dabei immer entspannter kommen und gehen. Entspanne deinen Körper, löse deine Schultern bewusst und lasse sie entspannt hängen. Lockere deinen Unterkiefer und entspanne so dein Gesicht.

Öffne deine Augen und gehe so langsam, wie du sonst nie gehst los. Ein Schritt nach dem anderen - deine Gedanken mögen kommen und gehen - aber konzentriere dich die ersten Minuten lediglich darauf langsam zu gehen. Atme immer zwischendurch immer wieder bewusst, tief ein und tief aus.

#### ***"Wenn du denkst du bist langsam - bist du immer noch zu schnell"***

Wir alle haben ein ganz bestimmtes Tempo im Leben. Für deine Geh-Meditation schaltest du ganz bewusst 2 - 3 Gänge runter. Wenn du das Gefühl hast, dass du einfach nicht langsamer wirst, dann bleibe ruhig mehrmals stehen. Wenn du wieder losgehst nimm bewusst jeden Schritt wahr. Nimm wahr, wie sich ein Fuß nach dem anderen "vorbereitet", stabilisiert und bereit macht, um den anderen Fuß zu entlasten, abzuheben und den nächst Schritt zu tun.

# erlebnis waldbaden | Waldbaden - Achtsamkeit im Wald

Wie beim Waldbaden üblich, ist auch diese Geh-Meditation ganz ohne Absicht. Du möchtest dich lediglich entspannen und erholen. Spüre beim langsamen Voranschreiben den Empfindungen in deinem Körper nach. Wenn du bewusst auf deine Schritte achtest, wie fühlt sich die Körperverschiebung Schritt um Schritt an?

Versuche weiter deine Gehbewegungen wahrzunehmen. Spüre deinen Schritten nach, nimm das Aufsetzen und Abrollen deiner Füße wahr. Lasse weiterhin alle Gedanken ohne Bewertung kommen und gehen. Erhalte dir beim langsamen Gehen eine gewisse Leichtigkeit.

***"Nimm meine Hand. Wir wollen gehen. Einfach nur gehen. Unseren Weg genießen, ohne an das Ziel zu denken."*** THICH NHAT HANH

Nimm wahr, womit dein Geist sich beschäftigt .. und dann löse dich bewusst davon. Gehe dazu bewusst und langsam weiter. Nimm die Geräusche wahr, die deine Schritte erzeugen. Beobachte, fühle und höre dein tiefes Ein- und Ausatmen.

Wenn du dich immer mehr von deinen Gedanken gelöst hast, schaue dich um und genieße was du siehst. Bleibe dabei gerne wieder mal stehen.

## **Genieße die Stille und lächle dir einmal zu ..**

.. du hast es bis hierhin geschafft und das in einem ganz neuen Tempo. In der Natur kannst du deinen Gedanken einmal ganz ohne Bewertung begegnen und gleichzeitig üben belastende Gedanken loszulassen.

Wie ist es mit dem Gefühl einmal nichts tun zu müssen, kein Ziel zu haben? Herausfordernd? Bedenke es geht nicht darum etwas zu erreichen oder zu lernen. Es geht darum, dich einmal bewusst wahrzunehmen zu dürfen, deinen Körper, deine Intuition, was dich umtreibt und das Loslassen zu üben.

Im Idealfall kannst du auf dem Weg zurück einfach nur deine Umgebung wahrnehmen, deinen Schritten nachspüren und deinen Atem kommen und gehen lassen. Gehe in deiner neu gewonnen Langsamkeit nach Hause. Versuche diese wohltuende Langsamkeit und Ruhe in den weiteren Tag oder Abend mitzunehmen.

Mit etwas Abstand zu deiner Geh-Meditation spüre noch einmal nach, wie du dich gefühlt hast während du in Langsamkeit gegangen bist. Welche Gedanken gekommen sind. Welche Themen haben dich begleitet und haben sich deine Gedanken dazu verändert?

# erlebnis waldbaden | Waldbaden - Achtsamkeit im Wald

Mache eine Geh-Meditation - zunächst 1 - 2 Mal pro Woche - wann immer du das alltägliche Gedankenkarussell bewusst anhalten möchtest. Die Geh-Meditation kann auch eine gute Übung sein, wenn du dich generell mit dem Thema Meditation beschäftigen möchtest, aber in Stille und ohne Bewegung noch nicht damit klar kommst.

Ich wünsche dir viel Freude beim achtsamen Wahrnehmen und Loslassen in der Natur.

*Daniela Palombo*

Kursleiterin für Waldbaden - Achtsamkeit im Wald®

sowie FULIB®-Präventionsberaterin, Ernährungscoach (IHK) smoveyMASTER - Trainerin, Faszien-Rückentrainerin nach Franklin-Methode®, Faszien- & Wirbelsäulen-/CORE-Trainerin und Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Massage-Praktikerin

Kontakt: Tel. 06074 430 6527 / E-Mail [info@erlebnis-waldbaden.de](mailto:info@erlebnis-waldbaden.de)

Ich biete individuelle Angebote für Gruppen, Firmen, Vereine und Einzelpersonen