



### 7. Atmen

Atemübungen entspannen und beruhigen das Nervensystem. Zählen Sie beim Einatmen bis 4, halten Sie den Atem an und zählen Sie bis 7.

Atmen Sie danach langsam bis 8 zählend wieder aus. Wiederholen Sie diese Übung mehrfach und nehmen Sie den Atem dabei bewusst wahr.



### 9. Meditieren

Eine einfache Übung, um den Geist zu fokussieren, ist der „Body-Scan“. Diese Meditation lässt sich im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren.

Schließen Sie die Augen und spüren Sie nacheinander in jedes Körperteil hinein. Reisen Sie nach und nach von den Füßen bis hin zur Krone des Kopfes.

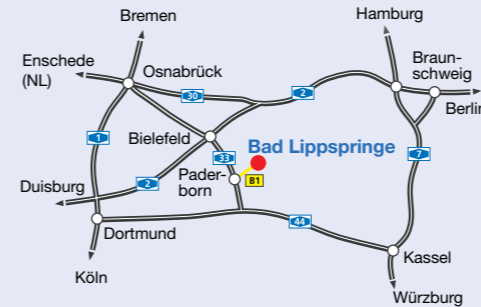


Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

### Tourist-Information

Lindenstraße 1a  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon: 052 52/26 - 260  
Telefax: 052 52/26 - 290

Mail: [marketing@bad-lippspringe.de](mailto:marketing@bad-lippspringe.de)  
Internet: [www.heilwald-badlippspringe.de](http://www.heilwald-badlippspringe.de)



Fotografie: Besim Mazhiqi | Tourismus NRW e.V.



### 8. Ausprobieren

Gehen Sie mit wachem Blick durch den Heilwald und entdecken Sie Bekanntes neu. Untersuchen Sie die Textur verschiedener Baumrinden.

Oder legen Sie ein Mandala aus Steinen, Stöcken, Eicheln und Kastanien auf den Boden. Flechten Sie Gräser oder suchen Sie sich einen Spazierstock.



### 10. Stille genießen

Beim Rundgang können Sie auch das Alleinsein erleben. Nehmen Sie sich eine Auszeit, wenn Sie zu zweit oder in einer Gruppe unterwegs sind.

Lauschen Sie den Waldgeräuschen, träumen Sie und erkunden Sie den Wald ganz für sich. Dieser stille Genuss unterstützt Ihre Entspannung.



# WALDBADEN IM HEILWALD BAD LIPPSPRINGE

[www.heilwald-badlippspringe.de](http://www.heilwald-badlippspringe.de)

# Waldbaden im Heilwald

Wer in den Wald eintaucht, hält Körper und Seele gesund. Das haben Wissenschaftler in zahlreichen Studien erforscht. Ein Bad im Wald hilft bei der Stressbewältigung, senkt den Blutdruck und beflügelt unsere Lebensenergie. Ursprünglich kommt das Waldbaden - „Shinrin Yoku“ - aus Japan und wird dort seit den 1980er Jahren als Präventionstherapie bei verschiedenen Krankheitsbildern eingesetzt.

Unser **Heilwald Bad Lippspringe** eignet sich durch sein beruhigendes, reizarmes Mittelgebirgsklima und seine hervorragende Infrastruktur besonders gut zum Waldbaden. Vom Stadtzentrum aus betreten Sie ihn durch den Haupteingang der Gartenschau, die ganzjährig eintrittspflichtig ist. Darüber hinaus gibt es im übrigen Stadtgebiet zahlreiche freie Zugänge zum Wald, sodass Sie das einzigartige Therapie- und Erholungsgebiet auch kostenfrei nutzen können.

Der **Heilwald Bad Lippspringe** ist durch ein umfangreiches Wegenetz erschlossen. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, stehen Ihnen sechs Schutzhütten als Unterstände zur Verfügung. Zudem finden Sie entlang aller Wege in regelmäßigen Abständen Bänke für eine Verschnaufpause.

Unser **Heilwald Bad Lippspringe** besteht zu 77 % aus Nadelbäumen und zu 23 % aus Laubbäumen. Hinzu kommt, dass überdurchschnittlich viele Bäume bereits mehr als 80 Jahre alt sind. Diese außergewöhnliche Vielfalt führt zu reizvollen Waldbildern, die den Therapie- und Erholungswert erheblich steigern.

Gern stellen wir Ihnen in diesem Flyer zehn „Zutaten“ für ein gelungenes Waldbad vor. Bitte beachten Sie, dass ein Waldbad nicht unbedingt aus allen Übungen bestehen muss. Suchen Sie sich die Übungen aus, die Ihnen zusagen, und stellen Sie sich Ihr individuelles Waldbad zusammen!



## 1. Schlendern

Bewegen Sie sich langsam voran, um die Natur bewusst zu genießen. Setzen Sie behutsam einen Fuß vor den anderen und nehmen Sie sich Zeit.

Jeder darf in seinem Tempo gehen. Wer nicht gehen kann oder möchte, kann sich einen schönen Platz zum Sitzen, Lauschen und Staunen suchen.



## 2. Rasten

Ein Waldbad soll vor allem entschleunigen! Legen Sie beim Gehen immer wieder Pausen ein, um noch tiefer in den Heilwald einzutauchen.

Gerne können Sie sich dabei eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken gönnen. In Japan gehört eine Teezeremonie zur Entschleunigung dazu.



## 3. Wahrnehmen

Hören, sehen, fühlen, schmecken, riechen - entdecken Sie den Heilwald mit allen Sinnen! Stellen Sie sich vor, Sie wären zum ersten Mal im Wald.

Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen und schließen Sie die Augen. So schärfen sich Ihre übrigen Sinne. Nehmen Sie bewusst den Wind und den Duft wahr.



## 4. Bewegen

Balancieren oder hüpfen Sie über Stämme. Sie können auch eine Qigong-Übung einfließen lassen. Öffnen Sie die Füße schulterbreit und beugen Sie leicht die Knie.

Atmen Sie ein und heben Sie die Arme seitlich bis zur Schulterhöhe an. Ausatmend legen Sie die Hände übereinander auf den Brustkorb in Höhe des Herzens.



## 5. Achtsam sein

Konzentrieren Sie sich ganz auf den gegenwärtigen Augenblick und nehmen Sie die Dinge um Sie herum wahr, ohne diese zu bewerten.

Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf eine ganz bestimmte Sache, wie das Zwitschern der Vögel oder das Rauschen der Blätter.



## 6. Entspannen

Entspannen Sie bewusst Ihre Augen und gönnen Sie ihnen eine kurze Auszeit. Lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen und genießen Sie das Grün.

Reiben Sie die Handinnenflächen aneinander, bis die Hände warm sind. Dann legen Sie die Hände über die Augen, ohne die Augenlider zu berühren.