

„Gelassen im  
Alltag“ im Erlebnis-  
hotel Festenburg  
vom 1. bis 5.  
November 2023

# Abtauchen in die Natur mit der Stiftung BSW

Kennt Ihr das? Die Präsentation muss morgen fertig sein, zu Hause stapelt sich die Wäsche, Freunde warten immer noch auf das versprochene Abendessen und der Weg zum Sportstudio ist vergessen. Dabei wolltet Ihr in diesem Jahr endlich mehr durchatmen. Wir helfen Euch dabei – und holen Verstärkung aus der Natur: Mit den Waldbaden-Seminaren findet Ihr zu Euch selbst. Alles Quatsch? Wir zeigen, was der Wald kann und warum Bäume uns entstressen.

Was Bäume können, das hat der Förster Peter Wohlleben in seinem unlängst verfilmten Bestseller „Das geheime Leben der Bäume“ beschrieben. Sie kommunizieren miteinander, umsorgen ihren Nachwuchs und kranke Nachbarn, sie haben Gefühle und sogar ein Gedächtnis. Und nicht nur das: Als soziale Wesen sind Bäume quasi Superfood für die Seele. Was in Japan längst anerkannt ist, das ist in Europa noch eine Nischen-Erkennntnis: Waldbaden verbes-

sert Atmung, Puls und Blutdruck, hilft gegen Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht natürliche Killerzellen, die zum Beispiel Viren abtöten, um etwa 40 Prozent. Und das alles gibt es bereits bei einer Dosis von zwei Mal im Monat – allerdings bisher ohne Rezept: Waldbaden ist bei uns noch nicht als Therapie anerkannt.

## Achtsamkeit im Wald

Aber wie badet man eigentlich im Wald? Das geht nicht ganz so wie



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

in der heimischen Wellnessoase, hat aber viel mit Baden zu tun: Ihr taucht ein ins Ökosystem Wald und geht auf Tuchfühlung. Feste Regeln gibt es nicht. Es geht um Achtsamkeit, Wahrnehmung und



Empfinden mit allen Sinnen. Den Wald mit seinem besonderen Klima könnt Ihr riechen. Die Stille oder das Rauschen der Blätter könnt Ihr hören, Moose und Rinden mächtiger Bäume spüren. Hunderte Grün- und Brauntöne, Licht und Schatten sorgen für optische Vielfalt. Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang oder eine Wanderung. Es gibt kein Ziel, keine Distanz, keine Leistung. Wichtiger ist es, den Wald bewusst wahrzunehmen – und das am besten regelmäßig.

### Professionelle Anleitung

Keine Angst, Ihr müsst nicht allein durch den Wald atmen, ständig Bäume umarmen und gleichzeitig Euren Namen tanzen. Ihr solltet allerdings offen und neugierig sein, Euch auf diese Entspannungs-

## „Mit unseren Angeboten fördern und erhalten wir die Gesundheit von Bahnbeschäftigten und deren Familien.“



Siegfried Moog, Vorstandsvorsitzender der Stiftungsfamilie BSW & EWH

„Impulse zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe“ vom 11. bis 15. September 2023

methode einlassen und wetterfeste Kleidung mitbringen, wenn Ihr von 11. bis 15. September rund um das Erlebnishotel Festenburg im Harz beim Waldbaden-Seminar Impulse zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe erhaltet. Jede Menge Ideen für die Umsetzung im Berufsalltag gibt es obendrauf. Die Woche ist übrigens als Bildungsurlaub anerkannt.

### Waldbaden für Zögerliche

Ihr wollt erst einmal vorsichtig ins Waldbaden reinschnuppern? Dann schaut im Online-Veranstaltungskalender nach regionalen Tagesangeboten oder lasst Euch über den Newsletter informieren: einfach auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) registrieren. Übrigens: Mit rund 11,4 Millionen Hektar Waldfläche gehört Deutschland zu den walddreichsten Ländern Mitteleuropas. Da wird garantiert auch ein Wäldchen bei Euch ums Eck zu finden sein, wetten?

## Waldmedizin mit Tradition

In Japan längst als Shinrin Yoku bekannt, wird das „Baden im Wald“ auch bei uns immer beliebter. Es bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Und das ist nicht nur esoterisches Chichi: Ein Waldbad verbessert Atmung, Puls und Blutdruck, hilft gegen Burn-out oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht unsere natürlichen Killerzellen, die zum Beispiel Viren bekämpfen.



### Mehr Entspannung im Gepäck

Ihr wollt lieber anders Euren Stress loswerden? Dann meldet Euch für das fünftägige Seminar „Gelassen im Alltag“ an: ebenfalls im Erlebnishotel Festenburg vom 1. bis 5. November. Oder Ihr seid beim Online-Seminar zur Stressbewältigung vom 8. November bis 6. Dezember jeweils dienstags von 10:00 bis 12:00 Uhr dabei. Außerdem gibt es am 10. Oktober von 19:00 bis 20:00 Uhr wieder ein Resilienz-Webinar aus der „Projekt Leben“-Reihe.



Informationen zu den Gesundheitsangeboten der Stiftungsfamilie gibt es unter [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)