

Nachlese Waldbaden

Am Freitag, 03. Mai 2024 machten wir einen Spaziergang der besonderen Art. Nach einer kurzen Einführung von Esther Crepinsek (sie ist die Leiterin des Naturkindergartens Katzenest und macht im Moment eine Ausbildung zur Kursleiterin für Waldbaden) ging es los.

Mit dabei waren 19 Frauen und ein Mann. Der Weg führte uns natürlich Richtung Wald. Doch zu allererst verweilten wir auf einer Wiese mit einer wunderschönen Aussicht um unsere Gedanken und Sorgen nicht mit in den Wald hinein zu nehmen. Wir schickten diese in die Ferne und kamen ganz bei uns an.

Dann tauchten wir in den Wald ein. Wir konnten ihn riechen, spürten das weiche Moos unter unseren Füßen, hörten die Vögel, das Knacken von Ästen und fühlten den Wind der immer mal wieder blies.

Bei verschiedenen Übungen die Esther anleitete, lernten wir den Wald von einer ganz anderen Seite kennen und vor allem spüren.

Aufregend war es, sich mit einer Lupe umzuschauen: Da wurde aus einem kleinen Stückchen Erde eine Stadt für Kleinstlebewesen, aus einem Pflanzenblatt ein Schutzschild mit Dornen, aus einem Stück Rinde....Sehr interessant!

In einer Zweierübung gestalteten wir mit Bilderrahmen einzigartige Gemälde, die wir uns gedanklich einprägten.

Kurzum es war eine wunderschöne Auszeit, die auch noch zuhause anhielt, wie einige Frauen Tage danach berichteten.





Katholischer
Deutscher
Frauenbund



Zweigverein Bodnegg

