

Vorgesehene Waldrunde



**Wer sich aufmerksam
in den Wald begibt,
wird erleben,
dass er sich seinem Zauber
nicht entziehen kann.**

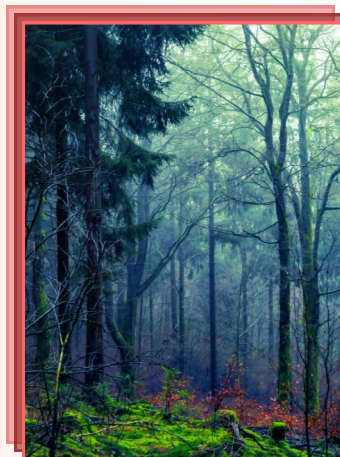
**Es gibt wohl kaum
einen besseren Ort
zum Abschalten und Auftanken.**

**Das intensive Naturerleben
schult die Sinne,
übt in Achtsamkeit
und lässt Körper, Geist und Seele
wieder in Einklang bringen.**

⇒ **Der etwas andere Waldspaziergang „Heilsames Schlendern“**

Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt: Schwimmbad Einsiedel
Zella-Mehlis

**Auskunft über Termine und Teilnahmegebühren
gibt dir die Touristinformation Zella-Mehlis
unter 03682 / 482840**



**Bitte kleide Dich
wettergerecht
und nimm Dir
eine Kleinigkeit
zu essen
und ausreichend
zu trinken mit.**

**Sitzunterlagen
sind vorhanden.**

Gästeführerin
Annett Buchheim
Zella-Mehlis

 **waldfluesterin**

Achtsames Naturerleben

Mit allen Sinnen tief in die heilsame
Atmosphäre des Waldes eintauchen



Mit Gästeführerin
Annett Buchheim
den Wald als Ort der Ruhe,
Entspannung und Stärkung
mit seiner Fülle an Geheimnissen
neu entdecken

Wunderwelt Wald

Möchtest du einmal etwas Neues ausprobieren?

Für ein paar Stunden alles hinter dir lassen, raus aus dem Gedankenkarussell und dem effizient durchgeplanten Tagesablauf, raus aus der inneren Anspannung, nicht an die Arbeit und den vollen Terminkalender denken, einfach 'mal abschalten, loslassen und die Zeit zum Stillstand bringen? Einfach nur da sein und zu dir selbst finden? Anhalten, stehen bleiben und atmen.

Dann komm doch mit in die Wunderwelt Wald.

Ich möchte Dir dabei helfen, durch bewusstes Verweilen voll und ganz in die heilsame Atmosphäre des Waldes einzutauchen, den Moment mit all deinen Sinnen wahrzunehmen und alles andere für den Augenblick loszulassen.

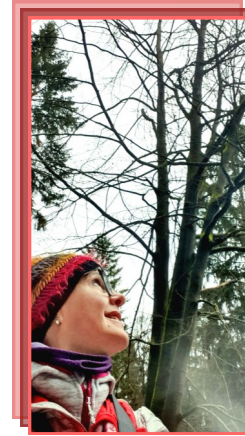
Ich erkläre dir Zusammenhänge rund um die Kraft des Waldes und zeige Dir spezielle Übungen, die es dir ermöglichen, sich auf verschiedenste Weise auf die Natur einzulassen, in die Erholung zu kommen und einfach den Moment im Jetzt und Hier zu genießen.

Mir liegt sehr am Herzen, dass du dich dabei jederzeit wohl fühlst.

Wir schlendern durch die wohltuende und erdig riechende Waldluft, genießen die angenehme Stille, erfreuen uns an den vielen beruhigenden Grüntönen und dem sanften Licht und merken, wie in unserem Inneren Ruhe einkehrt

Mein Name ist Annett Buchheim und ich bin gebürtige Zella-Mehliserin.

Im Frühjahr 2019 erhielt ich nach 4-monatiger Schulung mein Zertifikat als Gästeführerin der Stadt Zella-Mehlis.



Ich bin sehr heimat- und naturverbunden und viel an der frischen Luft und im Wald unterwegs.

Durch Zufall, beim Herumstöbern im Computer bin ich im Frühsommer 2019 auf das Thema „Waldbaden“ gestoßen und es ließ mich einfach nicht mehr los.

Ich bestellte mir Bücher und meldete mich zu einem Kongress bei der Akademie für Waldbaden in der Pfalz an.

Durch eine Online-Weiterbildung im Spätherbst 2020 erlangte ich Hintergrundwissen, warum mir der Wald so gut tut, mein Kopf dabei frei wird von blockierenden Gedanken und ich zurück zu meiner Lebensenergie finde.

Es macht mich sehr glücklich und zufrieden, den Wald als einen Ort der Ruhe, Erholung und Kraft zu nutzen.

Wissenswertes

Schon seit vielen Jahrhunderten weiß man, dass Aufenthalte in der Natur wohltun. Die geschützte Atmosphäre des Waldes, die angenehmen Naturgeräusche, die beruhigenden Walddüfte und das heilsame Grün der Pflanzen und Bäume tragen hierzu bei.

Seit einigen Jahren wird diese Annahme auch wissenschaftlich belegt, dass der Kontakt zur Natur positive Wirkungen auf unser körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden hat und so zu einem gesünderen und glücklicheren Leben beiträgt.

Die spannendsten Nachweise dafür stammen aus Japan, genauer gesagt dem Akasawa-Wald, einem der 3 schönsten Wälder Japans. Er gilt als die Wiege des Shinrin Yoku, dem „Baden in der Waldluft“.

Der regelmäßige Aufenthalt im Wald kann dazu beitragen:

- Stress abzubauen
- das Immunsystem zu stärken
- Schlafstörungen zu mindern
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- Atemprobleme und Lungenkrankheiten zu lindern
- Bluthochdruck und Zuckerwerte zu senken.

Ein Tag im Wald steigert die Bildung von natürlichen Killerzellen im Blut um bis zu 40%.