

## **Meditatives Waldbaden - Stressvorsorge und Immunstärkung**

Natureseminar mit Dr. Veronika Walz und Dipl.Ing. Wolfgang Schuler

### **Inhalt**

- Waldbadentermine 2022
- Kontakt für nähere Informationen zum Natureseminar
- Was ist Waldbaden?
- Was ist das Besondere am Waldbaden mit Veronika Walz und Wolfgang Schuler?
- Praktische Waldbaden-Übung „Laub abschütteln“
- Die Seminarleitenden und ihre Beziehung zu den Bäumen und zum Wald
- Literatur

### **Waldbadentermine 2022**

#### **Die Termine sind hier online:**

<https://www.veronikawalz.at/Gartenseminare/gartenseaktuellhobby.html#waldbaden>

<https://www.veronikawalz.at/termine.html>

### **Meditatives Waldbaden im Traisen Wäldchen**

**in St. Pölten** - Stressvorsorge und Immunstärkung

Natureseminar

Dr. Veronika Walz und Dipl.Ing. Wolfgang Schuler

Freitag, 24.6.2022 9.00-17.00

Ländliches Fortbildungsinstitut NÖ

Wiener Straße 64

A-3100 St. Pölten

Kursnummer: 61-21126-134

Kosten: EUR 95.-/Person

Anmeldung und Information:

Dipl.-Päd.Ing. Irene Blasge

[lfi@lk-noe.at](mailto:lfi@lk-noe.at)

Tel 05 0259 26108

### **Meditatives Waldbaden im Nationalpark Thayatal -**

Stressvorsorge und Immunstärkung

Natureseminar

Dipl.Ing. Wolfgang Schuler und Dr. Veronika Walz

Samstag, 28.8.2022 9.30-16.30

Merkersdorf 90, 2082 Hardegg

Kosten: EURO 85.- (inkl. Unterlagen)

Anmeldung und nähere Informationen:

Dipl.Ing. Wolfgang Schuler

069917262755

[wolf-im-garten@gmx.at](mailto:wolf-im-garten@gmx.at).

**Kontakt für nähere Informationen zum Natureseminar  
„Meditatives Waldbaden - Stressvorsorge und Immunstärkung“**

Dr. Veronika Walz

Hofäckerstraße 1

2301 Probstdorf

Tel: 02215 300 143

[vw@veronikawalz.at](mailto:vw@veronikawalz.at)

<https://www.veronikawalz.at/Gartenseminare/gartenseaktuellhobby.html#waldbaden>

**Was ist Waldbaden (= japan. Shinrin Yoku)?**

Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und man versteht darunter den entspannten Aufenthalt im Wald. Dieses Eintauchen in beruhigende Waldatmosphäre soll der Erholung und der Stärkung der Gesundheit dienen.

Dr. Yoshifumi Miyazaki ist der weltweit führende Waldbaden-Fachmann. Er lehrt und forscht seit vielen Jahren an der Universität Chiba in Japan zu diesem Thema. Die „Waldmedizin“, also die heilsame Wirkung des Waldes, ist in seinen Studien und inzwischen auch von vielen internationalen medizinischen und psychologischen Studien wissenschaftlich bewiesen worden. Unter anderem stellte er fest, dass die positiven Auswirkungen des Waldbadens, wie Stressabbau und Immunsystemstärkung, umso besser wirken und umso länger andauern, je länger sich die Menschen im Wald aufhalten.

**Warum wirkt Waldbaden**

Der Wald ist ein besonderer Ort. Seine Ruhe, die Naturgeräusch wie Vogelgezwitscher und Blätterrauschen wirken an sich schon beruhigend. Dazu kommt noch die Farbe Grün, die einzige Farbe bei deren Anblick sich das Auge entspannen kann. Und im Wald gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Grüntönen. Somit wird die entspannende Waldwirkung noch verstärkt.

Dazu kommen noch die Stoffe, die vor allem von den Nadelbäumen abgegeben werden, vor allem die sogenannten Terpene. Das sind Botenstoffe der Bäume, mit denen sie untereinander Botschaften austauschen. Beim Waldaufenthalt atmen wir diese Terpene ein und sie mobilisieren dann unsere Abwehrkräfte und stärken so unser Immunsystem.

**Waldbaden international**

Waldbaden ist inzwischen eine japanische Tradition geworden und ein Teil der Gesundheitsvorsorge. Seit 2012 gibt es an japanischen Universitäten den Forschungszweig für "Waldmedizin". Waldbaden ist in der Schulmedizin als begleitende Maßnahme anerkannt in Japan, China und Korea.

## **Was ist das Besondere am Waldbaden mit Veronika Walz und Wolfgang Schuler?**

### **1. Waldbaden im Alltag - Waldbaden ist überall**

Viele Menschen haben keinen Wald in der Nähe oder können diesen nur schwierig erreichen. Daher vermitteln wir unseren SeminarteilnehmerInnen wo sie auch im Alltag Waldbaden können. Viele Grünfläche mit Bäumen, wie etwa ein Beseerpark in einer Stadt oder auch der eigenen Garten, sind für Waldbaden gut geeignet.

### **2. Bäume kennen lernen**

Dipl.Ing. Wolfgang Schuler ist Baumexperte und kennt alle heimischen Bäume. Er zeigt den Teilnehmern wie sie die Bäume an Hand der Blätter, Früchte und Rinde erkennen.

Er erklärt auch, wie sie die Bäume nutzen können. Die Teilnehmer interessiert immer besonders, welche Bäume bei uns heimisch sind und welche besonders gut für ihren eigenen Garten geeignet sind.

Wir zeigen auch ganz besondere Bäume, so genannte Königsbäume, die besonders große, mächtige, schöne eindrucksvolle Exemplare sind. Beispiele sind eine eindrucksvolle Kirsche im Nationalpark Thayatal und eine über 400 Jahre alte, mächtige Eiche im Schlosspark Schönbrunn.

### **3. Zurück zur Natur – Baumbeziehung und Naturkommunikation**

Viele Menschen haben keine Beziehung mehr zur Natur, manche haben sogar Angst vor dem Wald. Wir zeigen ihnen im Seminar behutsam Wege zurück zur Natur. Es findet eine Annäherung, ein kennen lernen, ein vertraut werden statt. Damit verbunden ist es uns auch ein Anliegen, dass die Menschen die Bäume und den Wald liebevoller und respektvoller behandeln.

Im Buch „Der kleine Prinz“ von Saint-Exupery sagt der Fuchs zum Prinzen: „Du bist ewig für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“ Das heißt wir hoffen, dass die Menschen wenn sie mit den Bäumen und dem Wald vertraut sind, Verantwortung übernehmen. Für uns bedeutet das eben, liebevoller und respektvoller mit den Bäumen und den Wäldern umzugehen.

Wie wichtig Bäume für uns und unsere Erde sind beschreibt der Seelengärtner und Baummensch Alfred Zenz in seinem Blog:

<https://seelengaertner.at/ohne-baeume-keine-menschen-teil-1-warum-waelder-existienziell-fuer-das-ueberleben-von-uns-menschen-sind/>.

#### **4. Kontakt / Kommunikation mit Bäumen**

Es ist uns ein großes Anliegen, den Menschen die Pflanzen und den Wald näher zu bringen. Wir vermitteln den Menschen auch, wie sie eine Beziehung zu den Bäumen, zum Wald aufbauen und Kontakt mit ihnen aufnehmen können.

Sogar Kräuterpfarrer Weidinger hat sich mit diesem Thema liebevoll beschäftigt. In seinem Buch **Mensch und Baum** schreibt er über seine Beziehung zu und seine Erlebnisse mit Bäumen. Ein Kapitel heißt „Mit einem Baum Kontakt aufnehmen“ und ein anderes „Goldene Regeln der Baum Meditation“.

##### **Der Seminarleiter**

Dipl.Ing. Wolfgang Schuler  
Landschaftsökologe, Baumexperte und Mentaltrainer

##### **Die Seminarleiterin**

Dr. Veronika Walz  
Biologin und Humanenergetikerin

##### **Seminarleitertätigkeit:**

Seit über 20 Jahren machen wir Garten- und Naturseminare. Gemeinsam machen wir Seminare seit 2018.

##### **Dipl. Ing. Wolfgang Schuler über seine Beziehung zu Bäumen und zum Wald**

„Seit frühester Kindheit liebe ich **Bäume**. Im Kleingarten der Familie an der Unteren Alten Donau stehen wunderschöne, alte mächtige Silberpappeln. Unter denen bin ich aufgewachsen und das hat mich sehr geprägt. Diese wunderbaren, in den Himmel ragenden silberberrindigen Bäume und ihre Blätter, die im Wind rauschen und rascheln.

Jedes Jahr haben wir unsere Sommerferien in diesem Garten mit seinen Bäumen verbracht.

Und dann war ich in der Volksschule in Naturkunde sehr interessiert und habe alles, was ich über Pflanzen und Tiere gelernt habe und dann später auch im Gymnasium in Biologie aufgesogen. Danach habe ich in der Höheren Fachschule für Wein- und Obstbau Klosterneuburg die Obstbäume und den Obstbaumschnitt kennen und lieben gelernt. Der Obstbaumschnitt war mein erstes Produkt meiner heutigen Firma „Wolf im Garten“. Es sind dann noch Gartengestaltung, Gartenpflege, Gartenberatung und allgemein Baumschnitt dazugekommen.

Wenn ich Bäume sehe, geht mir das Herz auf. Ich habe sofort Kontakt zu ihnen und habe eine gute Verbindung. Ich habe große Freude an ihnen und mit ihnen und sie interessieren und faszinieren mich sehr. Es ist eine Herzensbeziehung.

Ich kenne (fast) alle Bäume und Sträucher der heimischen Flora und habe sie am Naturstandort besucht. Zum Beispiel die Eibe, die entlang der nördlichen Kalkalpen in den Hügeln der Buchenwaldstufe in Oberösterreich vorkommt. Sie wächst dort als Unterholz. Deswegen ist sie auch so schattenverträglich, weil sie im tiefen Schatten der Rotbuchen sehr

gut gedeiht. Die Eibe ist einer der ältesten Bäume nicht nur Österreichs, sondern Europas. Es gibt Exemplare, die sollen 1.500, ja sogar 2000 Jahre alt sein.

Meine besondere Beziehung zum **Wald** ist, dass ich sehr gerne in den Wald gehe. Das ist keine Ansammlung von Bäumen und Sträuchern für mich, sondern ein lebendiges Ganzes. Der Wald erfreut und fasziniert mich und schenkt mir so viele positive Lebensaspekte wie Entspannung, frische Luft, die vielen verschiedenen Grüntöne. Ich fühle mich im Wald sicher und geborgen, weil er mich da so vereinnahmt, aber in gutem Sinne vereinnahmt, also ich bin ein Teil des Ganzen. Ich bin immer wieder sehr gerne im Wald.

Mein erster Wald war der Auwald entlang der Donau, der mich als Kind und Jugendlicher geprägt hat. Deswegen wohnen wir auch jetzt in der Nähe vom Nationalpark Donau-Auen in Probstdorf im Marchfeld.

Der Wald in Mönichkirchen ist ein immergrüner Fichtenwald. Er gefällt mir auch sehr gut, es duftet dort auch so wunderbar und es ist immer – seit meiner Kindheit – eine große Freude ihn zu besuchen. Im Winter ist es schön oder auch im Sommer ist es herrlich, in diesen kühlen, schattigen Wald einzutauchen. Nicht umsonst hat Mönichkirchen den Status einer Sommerfrische und eines Luftkurortes.

### **Dr. Veronika Walz über ihre Beziehung zu Bäumen und zum Wald**

„Sehr prägend war für mich der **Wald** in der Steiermark, in der Nähe von Fürstenfeld. Dort waren wir lange Jahre immer im Sommer in einem kleinen Dorf auf Urlaub. Der Wald beginnt gleich hinter dem Bauernhaus und ich bin stundenlang im Wald herumgestreift, allein oder mit dem Hund der Gastfamilie. Ich habe mich in dem lichten Wald mit seinen Wegen und Lichtungen sehr wohlgefühlt.

Als Kind war ich auch oft wandern mit meinen Eltern und meiner Schwester. Wenn wir in einem Wald eine Pause gemacht haben, haben wir nicht nur gejausnet sondern auch gespielt, zum Beispiel Häuschen aus Rinde und Zweigen für die Zwerge gebaut. Wald war für mich immer sehr positiv besetzt, es ist schön, wenn sich eine Lichtung auftut und dann ist es wieder an einer anderen Stelle kühler und finsterer.

Jetzt mag ich auch den Auwald. Den habe ich bewusst erst kennengelernt mit dem Wolfgang. Mir gefällt beim Auwald das Helle und das Spiel der Jahreszeiten – die Schneeglöckchen im zeitigen Frühjahr, die Anemonen, Leberblümchen, später dann die Maiglöckchen und im Herbst die schöne Herbstfärbung. Und die Donau natürlich.

Sonst bin ich auch gerne in einem Wald, in dem es auch Nadelbäume gibt. Das macht den Wald so schön immergrün.

Seit einigen Jahren habe ich eine tiefe Beziehung zu Bäumen entwickelt. Ich erfreue mich an ihnen, sie erzählen mir etwas, manche besuche ich auf meinen Spaziergängen im Wald oder über die Felder in den Hecken. Wichtig und spannend ist für mich bei den Bäumen der Jahresverlauf. Wenn sie im Winter „schlafen“, dann treiben sie aus - ganz hellgrün und zart, dann werden die Blätter frischgrün, dunkelgrün und dann finde ich die Herbstfärbung sehr schön.

Ich liebe sehr, dass die Bäume so mächtig sind, dass sie so viele sind und dass sie alle meine Freunde sind.“

### **Praktische Waldbaden-Übung „Laub abschütteln“**

Sie gehen zu einem Platz bei einem Baum, an dem Sie ungestört sind. Sie schließen die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Sie stehen mit beiden Beinen fest auf der Erde. Sie schütteln Ihre Arme zunächst ganz leicht. Dabei denken Sie daran, dass Sie alles abschütteln, was sie belastet. Das Schütteln wird immer stärker und sie schütteln dann ihren ganzen Körper. Sie werfen alle Last ab, wie ein Baum seine Blätter im Herbst. Nach dem Schütteln streifen Sie mit den Händen kräftig über ihre Arme und Beine, Ihren Kopf, Ihren Hals und Nacken, über den ganzen Körper. Sie kommen dann wieder zur Ruhe und lassen diese ein paar Augenblicke auf sich einwirken.

Viel Freude mit dieser Übung!

Dauer: ca. 5 -10 Minuten

Wirkung: Stressabbau, Regeneration

Diese Übung hat ihren Ursprung im Qi Gong und wird dort zum Beispiel „Das Schütteln“ genannt.

Hinweis: Diese Übung ist für Schwangere nicht geeignet.

Alle unsere Übungen (Körper- und Atemübungen) sind kurz, leicht auszuführen und in den Alltag zu integrieren. Sie wirken stressvorbeugenden, stressabbauenden und immunsystemstärkenden.

### **Literatur**

Felber, Ulli, 2019: Waldbaden - das kleine Übungshandbuch für den Wald.

Weidinger, Hermann-Josef, 1997: Mensch und Baum, Kosmos Verlag

Yoshifumi Miyazaki, 2018: Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden, Irisiana Verlag.

Zenz, Alfred, 2019: Vater Eiche - Mutter Linde, Scorpio Verlag.

Zenz, Alfred, 2021 Blog: <https://seelengaertner.at/ohne-baeume-keine-menschen-teil-1-warum-waelder-existienziell-fuer-das-ueberleben-von-uns-menschen-sind/>