



Rupert Fichtl ist zertifizierter Waldtherapeut.



Jeder Teilnehmer sucht sich einen Baum aus.



Verschiedene Übungen werden absolviert.

# Ein Bad – im Wald

Unterwegs mit dem Kneipp-Verein Roding und einem Waldtherapeuten

Von Stefan Herb

**Roding.** (sth) Baden im Freibad, im Meer oder in der Badewanne hat wohl jeder mehrfach erlebt. Aber Waldbaden, ganz ohne Wasser – wie geht das? – Kürzlich haben sich auf dem Parkplatz am Heilbrünnl sieben Damen und zwei Herren zum Waldbaden mit dem Kneipp-Verein getroffen. Für eine Fußballmannschaft zu wenig, aber für Waldbaden genau richtig.

## Bewusstes Erleben mit allen Sinnen

Rupert Fichtl, ein zertifizierter Waldtherapeut, umreißt in einer kurzen Einführung das Thema

fahrtskirche am Heilbrünnl. Er fungiert so mehr oder weniger als der „Waldbademeister“

Gleich zu Beginn verweist er auf Johann Wolfgang von Goethe, der häufig im Wald Inspirationen für seine Werke fand. Es soll während des gesamten Ablaufes nicht gesprochen werden. Mitten im Wald darf sich jeder Teilnehmer einen Baum quasi als Partner aussuchen. Am und beim Baum erfolgen Atemübungen mit Einatmen und doppelt so langem Ausatmen, mit verschiedenen Entspannungstechniken aus den Bereichen Yoga oder Qigong, gymnastische Übungen mit Armkreisen und Schultern fallen lassen folgen, teilweise mit dem Rücken am Baum angelehnt oder sitzend.



Interessante Erfahrungen machen die Teilnehmer beim Waldbaden am Heilbrünnl.

Fotos: Stefan Herb