

Vita

Von Pfälzer Wald und Deutsche Weinstraße in die Welt: Petra Lupp ist zertifizierte Kursleiterin Waldbaden, zudem Reisejournalistin, Buchautorin, Vortragsrednerin und seit über 20 Jahren PR-Managerin. Sie hat ihre Hobbies zum Beruf gemacht und gibt leidenschaftlich und authentisch genau das weiter, was sie selbst liebt und lebt. Freiheit, Genuss, Eigenverantwortung, Natürlichkeit!



© Sylke Gall

Gedanken aus Petras symbolischer Waldbadewanne

Neben vielfältigen Tipps und themenspezifischen Informationen habe ich eigene Geschichten niedergeschrieben, um dich, dein Tun und dein Sein zu inspirieren.

Wie wäre es, gleich heute mit „einfach mal nichts tun“ zu beginnen! So zwei bis drei Stunden treiben lassen und völlig absichtslos durch den wunderbar sinnlichen Wald schlendern. Dabei fühlen, rasten, riechen, hören und mit (kindlicher) Neugier staunen!

So könnte ein Impuls für dich lauten:

Ich habe nachher oder morgen einen wichtigen Termin mit mir selbst!

Schreib ihn am besten gleich in deinen Kalender und reserviere dir dafür mindestens zwei, besser drei oder vier Stunden. Wahrscheinlich reservierst du dir in ein paar Wochen immer wieder deinen festen Termin, denn auch Vorfreude ist gelebte Freude!

Wenn du am Beginn deiner Waldbaden-Aktivitäten stehst oder im Laufe der Zeit Unterstützung oder auch weitere Anregungen suchst, schau, welche Angebote in deiner Nähe für dich passend sind. Ein Literatur- bzw. Tipp-Verzeichnis habe ich am Ende des Tagebuches für dich eingefügt.

Irgendwann kommt die Lust, Freunde oder die Familie mitzunehmen. Probiere es gerne aus. Du selbst wirst spüren, wie unterschiedlich das Waldbad in dir und für dich in Gesellschaft wirkt.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Jetzt und jedes Mal auf Neue wünsche ich dir dafür ganz viel Ruhe und Entspannung. Genieße deine Auszeit und dein Waldbad!

Liebe Grüße aus der symbolischen Waldbadewanne.

Deine Petra

Waldbaden Geschichte

Mein neuer Freund, der Wald

Er lässt mich einfach sein, wie ich bin und will.

Er gibt mir von seiner Energie, ohne etwas zu fordern.

Er gibt mir ganz leise so viele Antworten, aber nie Widerrede.

Er lässt die Zeit stillstehen und vergehen.

Er verändert sich und bleibt sich doch treu.

Er ist immer für mich da, ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter.

Er tröstet mich, wenn ich traurig bin.

Er ist verletzlich und doch sucht er für sich und die seinen nach Lösungen.

Er lehrt mich Demut und Geduld.

Er zeigt mir, welche Kraft in starken Wurzeln steckt und ist mir ein Vorbild.

Er schenkt mir Freude, einfach so.

Er zeigt mir ganz behutsam, wie dankbar ich sein darf.

Er lässt mich sein, wie ich bin, und dafür liebe ich ihn.

Er ist der Wald! Mein neuer Freund!



Shinrin Yoku - zur Geschichte des Waldbadens

Waldbaden ist das absichtslose und achtsame Schlendern und Verweilen im Wald. Alle Sinne werden angesprochen und weit geöffnet. "Shinrin Yoku" ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“. Der Begriff wurde 1982 geprägt und wird in drei Schriftzeichen dargestellt, wörtlich übersetzt:

Shin	drei Bäume – für großer Wald
rin	zwei Bäume – für kleiner Wald
Yoku	(links: fließendes Wasser / rechts ein Tal) für Baden, wobei „Yoku“ neben der Bedeutung baden, auch heilen meint.

In Japan ist Waldbaden mittlerweile seit Jahrzehnten als Heilmethode etabliert, anerkannt und wissenschaftlich bestätigt.

Meine Waldbaden Check- und Packliste

- O Rucksack**
- O Wetterfestes Schuhwerk**
- O Sitzkissen**
- O Regenjacke**
- O Jacke / Pulli / weiteres Kleidungsstück mitnehmen**
- O Sonnenhut / Mütze (im Herbst/Winter)**
- O Sonnenbrille**
- O Halstuch bzw. Bandana
(Multifunktionsstuch für Hals und Kopfbedeckung)**
- O Sonnenschutz**
- O Zeckenschutz, Zeckenkarte**
- O Papiertaschentücher (ggf. Müll-Tüte)**
- O Kleines Erste-Hilfe-Set**
- O Signal- bzw. Trillerpfeife**
- O Lupe**
- O Handspiegel**
- O Trinkflasche / Mineralwasser still oder warmer Tee**
- O Müsliriegel, Apfel, Banane oder Traubenzucker**
- O Bei längerem Aufenthalt: Picknick**
- O Taschenmesser**
- O Rettungsdecke**

- Smartphone (nur zum Fotografieren 😊 oder für Notrufe)
- Hängematte (wenn Hängemattenauszeit geplant, ggf. + Moskitonetz und Decke)
- Medikamente (wenn kurzfristig benötigt, Allergie)
- Waldbaden Tagebuch und Stift

Zusätzlich einpacken

„To-Go“ Tipps

- **Wettervorhersage für die nächsten Stunden prüfen**
- **Smartphone ausschalten bzw. Flugmodus ein**

Bei unbekannter Strecke:

Wanderkarte mitnehmen bzw. Wanderkarte am Waldparkplatz abfotografieren und Strecke bzw. Streckenausschilderung einprägen.

ggf. Freundin / Freund über die geplante Strecke informieren

Waldbaden Tipp

Loslassen, danach achtsam und still den Wald betreten

Der Tag oder die Tage mit all den schönen oder stressigen Erlebnissen sind vorbei. Vor dir liegen nun zwei oder mehr Stunden Zeit nur für DICH. Zeit zum Innehalten, zum Hineinspüren, zum Loslassen und vor allem, zum Kraft schöpfen.

Nach dem Übertreten der Schwelle zum Wald empfängt dich eine andere Welt. Sie heißt dich herzlich willkommen in einer angenehmen Gedämpftheit und lässt den gewohnten Raum und vor allem die Zeit für eine Weile in den Hintergrund treten.

Ich lade dich deshalb ein, halte vor dem Betreten des Waldes einen Augenblick inne. Atme mindestens dreimal tief und konzentriert durch. Achte dabei nur auf deinen Atem. Wenn du magst, schließe die Augen. Danach überlege, was du vom heutigen oder den vergangenen Tagen gerne loslassen möchtest.

Nimm nun ein auf der Erde liegendes Blatt, ein Stöckchen oder einen Stein und gib diesen Gegenstand symbolisch für dein Loslassen an der Schwelle des Waldes ab.

Jetzt atme erneut tief durch. Spüre, wie dein „Gepäck“ leichter wird. Genieße die Stille im Außen, lausche dem Rauschen der Blätter im Wind oder nimm das Vogelgezwitscher bewusst wahr.

Nach dem nächsten tiefen Atemzug betritt den Wald - leise und achtsam und genieße nun deine persönliche Auszeit!



Alltags-Tipp

Loslassen im Alltag kann vieles bedeuten. Oft geht es um Stress, doch hinter dem Stress stehen Ursachen. Ob dies nun Menschen sind oder alte Glaubenssätze, Aufgaben und Pflichten oder die Tatsache, wieder Ja statt Nein gesagt zu haben. Nimm dir Zeit zu erkunden, wer dich stresst (du oder andere), woher der Stress kommt (von dir oder von außen) und warum es für dich Stress bedeutet. Dann lerne, nach und nach loszulassen, JA zu dir zu sagen und in Selbstliebe auf dich zu achten.

Waldbaden Tipp

Perspektive wechseln

Du stehst auf dem herrlichen Waldweg und schaust auf den weiteren Weg vor dir. Dieser Anblick ist dir bereits vertraut, denn bis hierher bist du geschlendert.

Was wäre, wenn du dich nun umdrehst? Wirklich um 180 Grad und zurückblickst? Schau, was sich verändert.

Insbesondere wenn die Sonne scheint, spürst du sofort ein anderes Verhältnis von Licht und Schatten. Auch der Ausblick ist ein völlig anderer.

Nimm dir Zeit, alles in Ruhe zu betrachten. Lasse deinen Blick nach oben in die Baumkronen schweifen und schau den Zweigen und Ästen zu. Dann senke deinen Blick auf den Boden. Beobachte die Ameisen oder die dort liegenden Blätter. Schau dir die Veränderung der Farben, der Schatten und der Beschaffenheit von Waldboden, Baumstämmen, Sträuchern und Blättern an.

Übrigens, diese Betrachtung erfolgt völlig wertfrei und offen. Es ist eine reine Bestandsaufnahme des IST-Zustands.

Wenn du in dieser Position genug gesehen hast, drehe dich zur Seite, also um 90 Grad und wiederhole die Übung nun an dieser Stelle, aus dieser neuen Position heraus. Es ist nur eine Viertel Drehung und doch verändert sich dein Blickwinkel auch diesmal. Vielleicht öffnet sich hier ein offenes Feld oder eine Lichtung, vielleicht öffnet sich vor dir ein Tal mit einem herrlichen Weitblick. Wiederhole es bis du dich einmal komplett im Kreis gedreht hast.

Am Ende hast du in allen vier Himmelsrichtungen deine neuen Perspektiven gesammelt. Deine Sinne wurden geschärft, die Wahrnehmung verändert, dein ursprüngliches Bild der Waldszene mit neuen Einblicken und Eindrücken ergänzt und bereichert. Du wirst feststellen, du warst bei der konzentrierten Beobachtung ganz im Hier & Jetzt.



Alltags-Tipp

Übertrage diese Übung auf dein Alltagsleben. So ist ein Perspektiv- oder kurzfristiger Standortwechsel eine hervorragende Möglichkeit, Themen, Herausforderungen, Gegenstände oder Menschen bewusst und in Ruhe von einer anderen Seite zu betrachten und dabei vielleicht auch besser zu verstehen. Denn die Perspektive zu wechseln hilft, den Blickwinkel und das Verständnis zu erweitern. Ebenso wichtig und hilfreich, um für dich neue Wege und Lösungen zu finden.



Die 10 Zutaten für ein Waldbad

Schlendern, Rasten, Sinne weit öffnen
Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Atmen,
Sanfte Bewegungen, Augenentspannung, Solozeit

Inspiriert von Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Meine weiteren Waldbaden Ziele ♥



Literatur-Tipps und Informationen rund ums Waldbaden

Waldbaden entdecken für Dummies

Michaela Dalchow, 268 Seiten, Wiley-VCH, ISBN 978-3527717188

Wir lieben Waldbaden für Erwachsene

Jasmin Schlimm-Thierjung und Cornelia Wriedt, Illustration: Diana Lazaru
160 Seiten, LIPPLERBOOKZ Buchverlag GbR, ISBN 978-3948880033

Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald: 40 Karten mit Anleitung

Ulli Felber, Schirner Verlag, ISBN 978-3843491569

Waldbaden to go: Inspirierende Karten für Kraft, innere Ruhe und Gelassenheit

Annette Bernjus, mvg Verlag, ISBN 978-3747403396

<https://www.netzwerk-waldbaden.com/>

Netzwerkseite Waldbaden und Gesundheit, hier sind nach Postleitzahlen geordnet ausgebildete und zertifizierte Waldbaden-KursleiterInnen, ExpertInnen und Natur-Resilienz-TrainerInnen zu finden.

<https://waldbaden-akademie.com/>

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, St. Martin
Allgemeine Informationen, Lehrgänge, Ausbildungen, Kongresse

Mein Waldbaden Tagebuch

Petra Lupp, 144 Seiten, tredition,
ISBN Softcover 978-334777159-8, ISBN Hardcover 978-334777160-4

Facebook Gruppe: Mein Waldbaden Tagebuch

Geschlossene Gruppe mit wertschätzendem Austausch Gleichgesinnter rund um die Themen Waldbaden, Auszeit genießen und darüber Tagebuch schreiben. Die Gruppe ist eine interaktive Ergänzung zum "Mein Waldbaden Tagebuch" der Autorin und Waldbaden Kursleiterin Petra Lupp. Gefördert werden online Begegnungen und der Erfahrungsaustausch. Du bist herzlich eingeladen, reinzuschnuppern und mitzugestalten.

Facebook: Auszeit und Waldbaden mit Petra Lupp

<https://www.facebook.com/auszeit.waldbaden.petra.lupp>

Offizielle Seite mit Informationen und Tipps. Veröffentlichungen von Auszeit- Mehrtages-Angeboten und Veranstaltungsterminen mit Petra Lupp, deutschland- und europaweit, mit und ohne Wohnmobil oder im Domicilio de Vida (Spanien). Auszeit für Körper, Geist und Seele, Waldbaden nach Shinrin Yoku - Achtsamkeit in der Natur, Qi Gong und Meditation

Auszeit-Villa Domicilio de Vida, Valle de Ricote, Murcia, Spanien

<https://www.facebook.com/Domiciliodevida/>

Die Auszeit-Villa Domicilio de Vida im spanischen Landhausstil ist für Allein-nutzer und als Selbstversorger-Ferienhaus ganzjährig mietbar. Zu finden in traumhafter Naturlandschaft des spektakulären Valle de Ricote, nördlich der Universitätsstadt Murcia. Zielflughafen Alicante. Vermietung direkt via Eigentümerin Petra Lupp, zudem airbnb und booking.com

Petra Lupp

<https://www.petra-lupp.com/>

Buchautorin, Reisejournalistin, PR-Managerin, Vortragsrednerin, Kursleiterin Waldbaden

Alle Angaben im Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert sowie nochmals geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Die Autorin macht sich die Inhalte der Links auf Webseiten Dritter nicht zu eigen und übernimmt für die Inhalte keine Haftung.