

# Wir baden im Wald

## Ein ganz neues Familienerlebnis am Sorpensee:

Entspannt und entdeckend im Wald unterwegs sein und entschleunigt zurückkommen!

Wir wissen alle: Wald tut gut!

Deshalb kommt mit und schenkt euch eine große Dosis Vitamin N(atur) für die ganze Familie!

3 Stunden ganz ohne Handy und Reizüberflutung und nur mit euren Sinnen, eurer Phantasie, Kreativität und mit viel Spaß!

Entdeckt den Wald ganz neu: Entschleunigt, absichtslos, kreativ, spielerisch und achtsam mit allen Sinnen zusammen mit deinem Kind, deinen Kindern (für Kinder ab 4 Jahren geeignet)

Die erste Regel beim Waldbaden lautet: Es gibt keine Regeln. Jeder „badet“ wie es ihm gefällt.

Im Wald können wir uns bewegen, spannende Dinge entdecken und auch ruhig werden.

Das gemeinsame Erleben von „Klein und Groß“ fördert dabei besonders die Beziehung. Oft können die „Großen“ auch einiges von den „Kleinen“ lernen, denn Kinder sind besonders tolle Waldbader. Kinder lieben es, im Wald umherzustreifen und mit ihren Eltern etwas gemeinsam zu unternehmen. Das Waldbaden mit Kindern ist angepasst an die Bedürfnisse der Kinder und lässt sie spielerisch eine Verbindung zur Natur aufbauen und auch zur Ruhe finden.

Das Familien-Waldbaden eignet sich natürlich ebenfalls für andere Verwandte, Paten etc. und ist auch ein tolles Geschenk z.B. zur Einschulung, Kommunion, usw.

Für das Waldbaden sind keine Vorkenntnisse nötig, es werden keine Anforderungen gestellt und niemand kommt außer Atem.

Mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen, sich entspannen, die gesunde Waldluft einatmen und der Aufenthalt im Wald sollen das Band zur Natur wiederherstellen oder stärken. Bequeme Kleidung und feste Schuhe sind ratsam, bringe Dir etwas zu Trinken, Kleinigkeiten zum Essen und im Sommer eine Sitzunterlage mit. Einen Sonnenhut bitte nicht vergessen. Bei Starkregen, Gewitter, Sturmböen und Unwetter(warnungen) findet das Entspannen im Wald NICHT statt.

Waldbaden ist keine Therapie und ersetzt auch nicht den Gang zum Arzt im Krankheitsfall.

Die Teilnahme am Waldbaden und den Übungen sowie das Betreten des Waldes erfolgt auf eigene Gefahr.

## Mein Angebot:

Beitrag: pro Person 15,00 €

Kinder bis 6 Jahre nehmen kostenlos teil

Dauer: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: Gegenüber Sportplatz Langscheid, direkt am Wald,  
Langscheiderstr. 91, 59846 Sundern

Teilnehmerzahl: 6 bis 16 Personen

Termine finden Sie unter: [www.inderruhe.de](http://www.inderruhe.de)

Auf den Punkt gebracht:

- Ich lade Menschen ein, sich dem Wald anzuvertrauen
- Ich setze Impulse.
- Ich gebe meinen Kursteilnehmer/innen viel Freiraum
- Mitzubringen sind neben den „materiellen“ Dingen
- ein offener Geist, ein offenes Herz und schlichte Neugierde,



## Handreichung für die Teilnehmer:

Schütze Dich und andere TeilnehmerInnen beim Waldbaden

- Abstand halten (1,5 bis 2 Meter)
- Vermeide Berührungen (z. B. Händeschütteln oder Umarmungen)
- Halten die Hände vom Gesicht fern – vermeide es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren
- In die Armbeuge niesen und dabei von anderen wegdrehen
- Bitte bringe einen Mund-Nasenschutz mit, falls Du den Abstand beim Waldbaden mal nicht einhalten kannst
- Nach dem Waldbaden: Wasche Dir ausreichend lange (mindestens 20 Sek.) Deine Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen o. Husten
- Wenn Du Husten, Schnupfen und/oder Fieber hast, komme bitte nicht zum Waldbaden.

## Vorbeugen gegen Zeckenbisse: Kleine Tipps mit großer Wirkung

- Auf Kleidung achten: Geschlossene Kleidung und ein festes Schuhwerk sind ratsam. Am besten trägst du möglichst helle Kleidung, dann siehst du die Zecken besser und du kannst diese dann einfach abschütteln.
- Ätherische Öle: Bestimmte Düfte mögen Zecken nicht und suchen dich entsprechend weniger als Wirt aus. Da die Düfte schnell verfliegen, ist es ratsam den Geruchscocktail jede Stunde zu erneuern. Reibe dich mit den ätherischen Ölen von Rosmarin, Patschuli, Zitrone oder Teebaum ein. Wenn du selbst eine Lotion anrühren möchtest, empfiehlt sich das Verhältnis 1:4.
- Knoblauch: Tatsächlich hilft dieses Wundermittel nicht nur um Vampire fernzuhalten, sondern auch die Zecken. Zecken reagieren auf Gerüche und der Geruch von Knoblauch gehört definitiv nicht zu den Lieblingsdüften der Zecken. Statt einer rohen Knoblauchzehe kannst du auch Knoblauchkapseln oder Knoblauchgranulat einnehmen.
- Körper absuchen: Da die Krankheitserreger in der Regel erst nach etwa 8 bis 24 Stunden in den Blutkreislauf des Wirtes gelangen, ist das Absuchen des Körpers am Abend sehr wirkungsvoll. Besonders gerne mögen es die Zecken warm. Deswegen ist es ratsam vor allem im Intimbereich, unter Hautfalten wie den Brustansätzen oder unter den Achseln zu gucken. Aber auch Haaransatz oder Kniekehlen sind beliebte Zeckenplätze.

## Anmeldung und Info unter:

Antje Busbach  
In der Ruhe liegt die Kraft  
Wengeler Höhe 2  
59846 Sundern  
0170 7004935  
www.inderRuhe.de  
inderRuhe@hotmail.com



Wir baden im Wald