

Waldbaden

Macht euch gemeinsam auf den Weg in den Wald. Bewegt euch dort bewusst langsam und mit großer Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Das bewusste Hinhören, Hinsehen und Hinfühlen lässt euch neu ins Staunen kommen: wie viele verschiedene Vogelstimmen es gibt, wie viele Grüntöne und Blattformen, wie fühlt sich die furchige Rinde einer Tanne an, was lässt sich unter der Rinde alles entdecken...

All das führt uns vor Augen, mit wie viel Liebe und Detailreichtum unser wunderbarer Schöpfer das, was uns umgibt, geschaffen hat und lässt uns demütig werden. Es macht deutlich, wie wichtig der Auftrag von ihm an uns, die Schöpfung zu bewahren, ist.

Ermöglicht dieses Gefühl bzw. Erlebnis anderen Menschen aus eurem Umfeld und organisiert eine gemeinsame Aktion zum Waldbaden.



Personenzahl

3



Kosten

evtl. Werbekosten, evtl. Verpflegungskosten



Zeitaufwand Vorbereitung

2-3h



Zeitaufwand Durchführung

ca. 2-3h



Material

- Rucksack mit Getränk, kleines Kissen, Gebete und Anleitung



To do's um das Projekt zu organisieren und durchzuführen (am besten Schrittweise)

Standort finden

- Geeigneten Platz im Ort oder der Stadt suchen (z.B. Stadtwälder, Gemeindegarten)

Termin festlegen:

- Datum und Uhrzeit festlegen
- Genehmigung einholen: Förster*innen, Hausmeister*innen

Werbung:

- Flyer, Social Media, Plakate verteilen
- Spirituelle Impulse vorbereiten (Lieder, Gebete, Gedichte aus-suchen)

Durchführung:

- Begrüßen und das Waldbaden anleiten
- Die Strecke vorgeben
- Mit einem Impuls oder Gebet starten

Unterstützung/Vernetzung

- Referent*innen zum Thema Waldbaden
- Kirche im Nationalpark
- Kirche im Grünen