

WALDBADEN ALTMARK

NATURERLEBNISSE FÜR
GÄSTE DES IDA-INTEGRATIONSDORF
ARDENDSEE



Waldbaden Altmark

KONTAKTINFORMATIONEN

Handy +49 171 777 3571

Website Waldbadenaltmark.de

E-Mail Waldbadenaltmark@gmail.com

Instagram [@Waldbadenaltmark](https://www.instagram.com/Waldbadenaltmark)

ÜBER MICH

Ich bin Franka Scharf, Kursleiterin für Waldbaden und Naturcoach aus der Altmark.

In meiner Arbeit verbinde ich Achtsamkeit, Sinneserfahrungen und kreative Naturübungen mit Elementen aus dem Naturcoaching.

Der Wald ist für mich ein Raum der Ruhe und Inspiration – hier darf der Mensch loslassen, spüren und sich mit allen Sinnen neu erleben.

WAS IST WALDBADEN?

Waldbaden, auch bekannt als Shinrin-yoku, bedeutet, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken werden bewusst aktiviert.

Es geht nicht um Leistung oder Strecke, sondern um das Sein im Moment. Durch achtsames Gehen, Innehalten und Wahrnehmen wird das Nervensystem beruhigt, der Parasympathikus aktiviert und der Körper in einen Zustand tiefer Entspannung geführt.

WIRKUNG VON WALDBADEN

Die positiven Effekte von Waldbaden auf unseren Körper, Nervensystem und Psyche sind inzwischen gut wissenschaftlich belegt:

STRESSABBAU & NERVENSYSTEM

Studien zeigen eine deutliche Senkung des Stresshormons Cortisol sowie eine Aktivierung des parasympathischen Nervensystems (Herzratenvariabilität, Blutdruck, Puls). Waldbaden bringt das autonome Nervensystem ins Gleichgewicht, vom „Tun“ ins „Sein“.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & STIMMUNG

Waldbaden reduziert Angst, Unruhe und depressive Symptome und steigert Lebensfreude, Energie und innere Ruhe. Forschungen belegen eine Verbesserung der Schlafqualität und des allgemeinen Wohlbefindens.

IMMUNSYSTEM & KÖRPER

Nach 2-4 Stunden Waldbaden steigt die Aktivität der natürlichen Killerzellen im Blut, wichtig für die körpereigene Abwehr. Die Wirkung kann bis zu 7 Tage anhalten (Quellen: Li 2008, Tsunetsugu 2010, Song 2016).

SINNESERFAHRUNG & ACHTSAMKEIT

Der bewusste Kontakt mit natürlichen Sinnesreizen (Licht, Geruch, Klang, Haptik) wirkt regulierend auf Körper und Geist. Die multisensorische Wahrnehmung aktiviert Präsenz und stärkt die Selbstwahrnehmung.

HERZ-KREISLAUF & BLUTDRUCK

Regelmäßiges Waldbaden kann Blutdruck und Puls senken und so das Herz-Kreislauf-System entlasten.

ZIEL

Ein Waldbaden-Angebot, das Körper, Geist und Seele nährt, mitten in der heilsamen Natur rund um Arendsee.

WALDBADEN ALTMARK

NATURERLEBNISSE FÜR
GÄSTE DES IDA-INTEGRATIONSDORF
ARDENDSEE



Waldbaden Altmark

KONTAKTINFORMATIONEN

Handy +49 171 777 3571

Website Waldbadenaltmark.de

E-Mail Waldbadenaltmark@gmail.com

Instagram [@Waldbadenaltmark](https://www.instagram.com/Waldbadenaltmark)

WALDBADEN FÜR INKLUSIVE GRUPPEN – 2 STUNDEN

Ein achtsames Waldbaden-Erlebnis für alle Menschen – auch für Rollstuhlfahrer*innen oder Gruppen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen.

**Gruppengröße: bis 20 Teilnehmer*innen -
gern auch in zwei Durchläufen**

Teilnahmebeitrag:

- Bis 10 Personen: 20 € pro Person
- Ab 11 Personen: 15 € pro Person

WALDBADEN FÜR INKLUSIVE GRUPPEN – 4 STUNDEN

Ein intensiveres Waldbaden-Erlebnis mit erweiterten Sinnesübungen, kreativen Naturmomenten und Elementen aus dem Naturcoaching. Ideal für Gruppen, die tiefer in die Erfahrung eintauchen und den Wald in seiner ganzen Wirkung spüren möchten.

**Gruppengröße: bis 20 Teilnehmer*innen - gern auch in
zwei Durchläufen**

Teilnahmebeitrag:

- Bis 10 Personen: 30 € pro Person
- Ab 11 Personen: 25 € pro Person

BEISPIEL-ABLAUF

1. BEGRÜSSUNG & EINSTIMMUNG

- Kurze Vorstellungsrunde im Kreis oder an einem ruhigen Platz
- Atemübung im Sitzen: bewusstes Ein- und Ausatmen mit Blick in den Wald
- Einladung, die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen

2. ACHTSAMES ANKOMMEN

- Waldgarderobe: symbolisches Ablegen des Alltags (z. B. Stein oder Blatt in eine Schale legen)
- Wahrnehmen von Temperatur, Licht, Geräuschen und Gerüchen
- Sanfte Atemübung: „Ich atme ein – ich bin hier. Ich atme aus – ich darf loslassen.“

3. SINNESÜBUNGEN IM SITZEN ODER STEHEN

- Hörreise: Augen schließen, Geräusche in Nähe und Ferne unterscheiden
- Tastimpuls: Naturmaterialien (Rinde, Moos, Blätter, Zapfen) erfühlen und beschreiben
- Geruchsreise: Düfte von Waldmaterialien oder ätherischen Ölen wahrnehmen

4. KREATIVE NATURÜBUNG

- Kleines Mandala legen: jede Person gestaltet auf einer Unterlage oder Baumscheibe ein eigenes Naturbild
- Alternativ: gemeinsames Gruppenmandala mit gesammelten Materialien vom Weg

5. STILLE MINUTE & ABSCHLUSSRUNDE

- Kurze stille Zeit oder geführte Mini-Meditation („Ich bin verbunden mit allem, was lebt“)
- Abschlusskreis mit freiwilligem Teilen: „Was nehme ich aus dem Wald mit?“
- Abschließender Gesprächskreis oder Teerunde

ZIEL

Ein Waldbaden-Erlebnis, das Verbindung, Ruhe und Teilhabe schafft – zugänglich für alle Menschen, unabhängig von körperlichen Voraussetzungen.

Der Fokus liegt auf Sinneserfahrung, Achtsamkeit und gemeinsamem Naturerleben.

WALDBADEN ALTMARK

NATURERLEBNISSE FÜR
GÄSTE DES IDA-INTEGRATIONSDORF
ARENDSEE



Waldbaden Altmark

KONTAKTINFORMATIONEN

Handy +49 171 777 3571

Website Waldbadenaltmark.de

E-Mail Waldbadenaltmark@gmail.com

Instagram [@Waldbadenaltmark](https://www.instagram.com/Waldbadenaltmark)

„WALDZEIT AM ARENDSEE“ – WOCHENENDE ZUM AUFTANKEN

Ein achtsam geführtes Wochenende im Rhythmus der Natur mit Elementen aus Waldbaden, Naturcoaching und Achtsamkeitsarbeit.

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Dauer: Freitag bis Sonntag

Ort: Rund um das IDA-Gelände und den Arendsee

Preis: 300 Euro pro Person zzgl. Kosten IDA

Frühlingswald – Zeit des Erwachens

10.April.2026 bis 12.April.2026

Waldfarben – Einkehr & neue Wurzeln finden

02.Oktober.2026 bis 04.Oktober.2026

BEISPIEL-ABLAUF

FREITAG – ANKOMMEN & ENTSCHLEUNIGEN

- Kennenlernen & Einführung in Achtsamkeit und Naturverbindung
- Erste Waldbaden-Übung zum Ankommen
- Abendlicher Teekreis und/oder Lagerfeuer

SAMSTAG – VERTIEFUNG & NATURCOACHING

- Geführtes Waldbaden mit Naturspiegel & Solozeit
- Atemübungen, Körperwahrnehmung, Sinneserfahrungen
- Coaching-Elemente: Symbolarbeit, Naturspiegel, Reflexionsfragen
- Loslassübungen & kleine Rituale
- Abendlicher Austausch in der Gruppe

SONNTAG – VERTRAUEN & INTEGRATION

- Vertrauensübungen mit Baumspüren & Führen
- Natur-Ritual oder gemeinsamer Teekreis
- Abschlussrunde & Integration in den Alltag

MÖGLICHE ELEMENTE

- Waldbaden & Achtsamkeit
- Teambuilding & Stressbewältigung
- Teekreise & Austausch in der Gruppe
- Naturcoaching & Symbolarbeit
- Meditation & Entspannung
- Vertrauensübungen & Naturverbindung
- Loslassübungen & Rituale
- Landart & Kreativität
- Sinnesübungen

ZIEL

Ein Wochenende der Regeneration, des Vertrauens und der bewussten Verbindung mit der Natur, für mehr Ruhe, Erdung und Lebenskraft mit Impulsen und Übungen die in den Alltag übertragen werden können um einen nachhaltigen Nutzen aus dem Wochenende zu ziehen.

„Zwischen Wurzeln und Himmel findet der Mensch zu sich selbst zurück.“