

## FACT SHEET

### **Move Slow – Breath Deep** **Waldbaden und Achtsamkeitswanderung**



Die Langsamkeit in der Bewegung wiederentdecken, den Körper und dessen Fähigkeiten und Grenzen spüren, Atmen, Innehalten, Wahrnehmen und die Ruhe zulassen. Das Natur- und Waldinnenklima beruhigt das Vegetativum.

Bewegung ist für Körper und Seele essentiell. Grosse Studien belegen, dass regelmässige Bewegung einen hohen protektiven Effekt auf die seelische und körperliche Gesundheit hat. Fachleute sagen, dass Bewegung das wirksamste Antidepressiva überhaupt ist. Insofern verwundert es nicht, dass passive und v.a. aktive bewegungstherapeutische Elemente in der Behandlung eine wichtige Bedeutung haben. Ergänzt durch naturnahe Erfahrungen wie durch das Waldbaden, das sich in Fernost, insbesondere in Japan sehr verbreitet und in der Gesellschaft verankert ist.

Bei jeder Form der naturnahen Therapien wird der sogenannte Biophilia-Effekt genutzt. Unter „biophilie“ versteht man, dass der Mensch intuitiv grüne Umwelten aufsucht. Auch alltagssprachlich hat dies seinen Niederschlag gefunden, wenn es heisst: „Wir fahren ins Grüne!“ Der Entwicklungsphysiologische Hintergrund ist einfach: Nachdem wir Menschen nicht zur Photosynthese (Sauerstoffproduktion) befähigt sind, der im Wald in weit höherer Konzentration vorhanden ist wie auf asphaltversiegelten Flächen, ist ein Aufenthalt in grünen Umwelten in mehrerlei Hinsicht sinnvoll und wirksam.

Neben den physiologischen Effekten durch Terpene, ätherische Öle und der hohen Sauerstoffkonzentration im Wald, gibt es auch psychologische Biophilia-Effekte die durch Bewegung und Aufenthalt in der Natur befördert werden. So stellt der Wald durch seine Verwurzelung und Standortgebundenheit im Unterschied zu uns Menschen ein alternatives Lebens- und Resilienzmodell dar. Das Waldinnenklima schärft die Sinne durch Licht- und Lärmreduktion. Zudem ist der Wald ein Ort natürlicher (Un-)Ordnung und kann einen wesentlichen Kontrapunkt zur Uniformität und Ordnung des beruflichen Alltags darstellen. Schliesslich – und dieser Effekt sollte für den Gast im Zentrum stehen – wollen wir mit diesem Zugang für den Gast die Möglichkeiten des Waldes - in Anlehnung an verschiedene Märchen - als Kraft- und Wandlungsort erfahren

\*Es stehen verschiedene Routen mit Ausgangspunkt Marée und Clinicum Alpinum Gaflei zur Verfügung. Dauer: mind.75 min