www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 04
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tree

> *„Schlendergang statt Schleudergang."*
> *(Susanne Heidel)*

Lachyoga und Waldbaden – beides sehr gesund. Die natürliche Killerzellenanzahl vermehrt sich bei beidem. Und unser inneres Kind wird aktiviert – beim Lachyoga die kindliche Verspieltheit, beim Waldbaden die kindliche Neugier. Susanne Heidel verbindet beides, ist seit 2006 aktiv mit Lachyoga unterwegs und in den letzten Jahren kam das Waldbaden dazu. In der wunderschönen Bergstadt Oerlinghausen im Teutoburger Wald erinnert sie sich beim Waldbaden daran, wie sie den Wald als Kind erlebt hat.

> *„Beim Waldbaden gibt es nichts zu leisten, nichts zu tun, du darfst einfach da sein."*
> *(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

So ein Waldbad geht 4 – 5 Stunden. Und man geht ganz langsam, nimmt den Wald mit allen Sinnen wahr. Ich sehe kleine Dinge, wie ganz ganz kleine Pilze im Moos, betrachte verschiedene Rinden an den Bäumen, lausche den Vögeln, rieche die Waldluft, fühle den Wind auf der Haut, wenn ich Waldbaden gehe. Der Trend kommt aus Japan, der Aufenthalt im Wald soll auf die Psyche ausgleichend wirken, das Immunsystem stärken und bei körperlichen Erkrankungen heilsame Wirkung haben.

> *„Geht ganz langsam, ihr müsst nirgendwo hin. Ich seh den Wald ganz anders, seit ich langsam durch den Wald gehe. Ich bemerke Dinge, die ich vorher nicht beachtet habe."*
> *(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Die Waldluft ist voll mit Terpenen und Phytonziden, Duft-Botenstoffe, mit denen die Bäume sich Informationen übermitteln. Die terpengeschwängerte Waldluft hat einen beruhigenden Effekt auf uns, wenn wir uns im Wald aufhalten, erhöht die Anzahl der Killerzellen im Immunsystem. Schon nach 20 Minuten tritt der Effekt auf, je länger wir uns im Wald bleiben, desto deutlicher und länger anhaltend ist die Wirkung.

> *„Waldluft ist Medizin zum Einatmen."*
> *(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Wenn wir ganz nah an Bäumen sind, dann bekommen wir richtig viel von den guten Stoffen in die Nase. Unter anderem deshalb hat zum Beispiel das Umarmen von Bäumen eine sehr wohltuende Wirkung.

Mit Lachyoga geht Susanne nicht sofort in den Wald. Der Wald ist für sie ein Ort, der Achtsamkeit und Stille braucht, für Ruhe und Erholung. Auf ihren Lach-Spaziergängen hält sie sich mit ihren Gruppen für den fröhlichen, lauten Teil des Lachyoga abseits vom Wald. Die abschließende, stille

www.glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 04
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Tree

und ruhige Grounding-Einheit geht sie mit ihrer Gruppe dann in den Wald, mit Atemübungen, und Übungen aus dem Waldbaden. Das Lachen öffnet alle Sinne, und ich kann den Wald anschließend besonders neugierig, offen und dankbar in Stille wahrnehmen. Und es hilft uns, mit den kleinen Ärgernissen, wie Müll im Wald, gut und entspannt umzugehen.

> *„Der Wald ist für mich ein Ort der Ruhe und Erholung. Geht mit Lachyoga nicht in den Wald."*
> *(Susanne beim Lachyoga-Mittagstisch)*

Sollte ich nicht die Möglichkeit haben, in einen Wald zu gehen, so kann ich trotzdem die vielen positiven Wirkungen des Waldbadens erleben. Mit einem Baum im Park, mit ätherischen Ölen, mit einem Wandbehang mit Bäumen, einem Bildschirmhintergrund mit Bäumen.

Für Susanne ist der Wald eine große Kraftquelle geworden. Und wir alle können uns diese Kraftquelle erschließen. Langsam, achtsam, mit allen Sinnen. Im Kontakt mit uns, im Kontakt mit der Umwelt, im Kontakt mit den Bäumen, Pflanzen und Tieren.

> *„Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit."*
> *(Hermann Hesse)*

Links:

Link zum Lachyoga Mittagstisch

- ➔ https://glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch.html

Link zum Interview mit Susanne Heidel

- ➔ https://glyc-germany.com/de/lachyoga-mittagstisch/details/4-happy-tree.html

Seite von Susanne Heidel

- ➔ https://www.lachyoga-lehrerin.de

Bücher zum Thema Waldbaden

- ➔ Annette Bernjus: „Waldbaden"
  https://www.fairbuch.de/shop/article/34844441/annette_bernjus_anna_cavelius_waldbaden.html
- ➔ Dr. Qing Li: „Die wertvolle Medizin des Waldes"
  https://www.fairbuch.de/shop/article/36844329/qing_li_die_wertvolle_medizin_des_waldes.html