



BaumKraft-Meditation

*< Sei freundlich zu den Bäumen,
sie sind damit beschäftigt die Welt zu retten >*

*Verfasser*in unbekannt*

Haben Sie schon mal einen Baum umarmt oder sich an einen Baum gelehnt? Es ist etwas sehr Beruhigendes und Kraftvolles zugleich. Das Waldbaden, welches noch vor einigen Jahren als Spinnerei oder als esoterisch abgetan wurde, erfährt derzeit einen enormen Boom. Unser Leben ist geprägt von *Schneller, Besser, Weiter, immer mehr, immer höher hinaus*. Stress und unsere hektische Lebensweise, 2 Jahre Corona-Pandemie, all das hat Spuren hinterlassen. Die Natur gibt uns die nötige Ruhe, Erholung und Entspannung zurück, die wir dringend nötig haben. Hier können wir wieder auftanken und unseren inneren Akku vollladen.

Doch wir haben auch eine Verantwortung der Natur gegenüber, und somit auch den Bäumen! Sie produzieren den für uns so wichtigen Sauerstoff! Wenn wir die Bäume, die Natur weiterhin so ausbeuten und unachtsam behandeln, wird es am Ende auf uns zurückfallen!

*Liebe Besucher*innen,
nehmen Sie sich Zeit auf unserem Machs-Mal-Langsam-Gesundheitspfad zu wandeln. Nehmen Sie bewusst wahr, welche Schätze in kleinen Dingen zu finden sind. Sie finden viele schöne alte Bäume, an die Sie sich anlehnen können 😊
Wer mehr über das Wesen der Bäume und die Kommunikation untereinander oder Naturpädagogik erfahren möchte: Thomas Janschek ist Experte für Baumgeschichten & vieles mehr www.notenblume.de*

< Bäume sind Gedichte, die das Leben in den Himmel schreibt >

Khalil Gibran

Baum-Kraft-Meditation

Suchen Sie sich einen Baum aus, der Ihnen gefällt. Lehnen Sie sich mit Ihrem Rücken an den Stamm an, entweder im Stehen oder im Sitzen auf einer Decke/einem Kissen. Übrigens können Sie diese Meditation fast überall machen, auch wenn kein Baum zur Verfügung steht. Dann stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einen Baum anlehnen.

- Schließen Sie die Augen. Atmen Sie 3x tief ein und aus. Spüren Sie bei der Einatmung wie sich ihr Brustkorb sanft nach vorne und hinten weitet, sich Ihre Bauchdecke anhebt und beim Ausatmen Brustkorb und Bauch loslassen.
- Riechen Sie den Geruch des Baumes mit seinem Stamm und seinen Blättern? Dieser etwas herbe, erdige Geruch des Waldes? Saugen Sie diesen Geruch in sich auf und beobachten Sie, wie Ihre Gedanken ruhiger werden und Ihre Muskeln, Ihr Körper loslässt.
- Vögel zwitschern, Wasser plätschert, in der Ferne ein paar Stimmen...
- Spüren Sie, wie Ihr Rücken an dem kraftvollen Stamm anlehnt. Hier und Jetzt- Sie können sich voll und ganz auf den Baum verlassen. Er wird Sie halten. Sie können jetzt alles loslassen, was Sie belastet, was Stress macht. Geben Sie alle Anspannung an den Baum ab.
- Der Baum gibt Ihnen Kraft, Ruhe, Halt.
- Atmen Sie Kraft und Energie ein und lassen Sie bei der Ausatmung alles los
- Nach einer Weile und ganz nach Ihrer eigenen Zeit beginnen Sie sich Ihrer Atmung wieder bewusst zu werden und nehmen die Geräusche im Außen wieder deutlicher wahr. Sie spüren den kraftvollen Baumstamm an Ihren Rücken, wie Sie an ihm lehnen oder sitzen.
- Ganz langsam können Sie die Augen öffnen.

Willkommen zurück 😊

Text und Meditation mit freundlicher Genehmigung von:

**Katja Kolbe-Rockensüß
Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin**

www.mediale-osteopathie.de