🌲 2-Minuten Waldbaden

Du musst nicht in den Wald fahren, um die wohltuende Wirkung der Natur zu spüren.
Mit unserer kurzen Atemübung kannst du das Waldbaden einfach zu Hause erleben – mit oder ohne Waldöl.

Ohne Öl:

1. Setze dich bequem hin, schließe die Augen.
2. Atme tief ein und aus (4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus).
3. Stelle dir Wald, Bäume und frische Luft vor.
4. Wiederhole 5–10 Atemzyklen (ca. 2 Minuten).

🌿 Naturheilpraxis – Tamara Reu
An der Hochstraße 16, 91625 Schnelldorf
Tel.: 07950 9266312
E-Mail: naturheilpraxis.tamarareu@gmail.com
www.naturheilpraxis-tamarareu.de
[QR-Code zur Website hier einfügen]

🌲 2-Minuten Waldbaden

1. Setze dich bequem hin, schließe die Augen.
2. Tropfe oder rieche das Waldöl an den Handgelenken oder unter der Nase.
3.Schließe die Augen, wenn du magst.
4. Atme tief durch die Nase ein – zähle dabei bis 4.
5. Halte den Atem für 2 Sekunden an.
6. Atme langsam durch den Mund aus – zähle bis 6.
7. Wiederhole diesen Atemzyklus 5–10 Mal (ca. 2 Minuten).
8. Stelle dir vor, wie frische Energie durch deinen Körper fließt.

Tipp: Schultern locker lassen, Kiefer entspannt. Bei Bedarf die Übung morgens oder zwischendurch wiederholen.