

WIEN

# Waldquelle lud zum Waldbaden und Baum Pflanzen im Wienerwald

**0 KOMMENTARE**

Von **Daniela Herger** - 2.07.2020 11:30  
(Akt. 2.07.2020 11:36)



Waldquelle-Geschäftsführerin Monika Fiala und Achtsamkeitstrainerin Bianca Forstik empfangen uns im Wiener Schottenwald ©Waldquelle

Anzeige

Gerade in der aktuellen Zeit rund um Corona und Co. haben viele Menschen das starke innere Bedürfnis, sich zu erholen und die Gesundheit zu stärken. Eine Möglichkeit zum „Energiespeicheraufladen“ bietet das Waldbaden.

## Den Wienerwald einmal anders erleben

Bei herrlichem Sommerwetter lud Waldquelle Mineralwasser am Dienstag in den Schottenwald im 14. Wiener Gemeindebezirk. Auf dem Programm standen Waldbaden mit Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin Bianca Forstik, das Pflanzen eines eigenen Baumes sowie das gemeinsame Legen eines Naturmandalas.

Das gemeinsame Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen sorgt für eine regenerierende Auszeit - wie VIENNA.at bei dieser Gelegenheit selbst erleben durfte.

## **Eine Lektion in Achtsamkeit und Naturverbundenheit: Waldbaden**

Waldbaden ist ja aktuell in aller Munde - doch was verbirgt sich hinter dem "Trend" und wie funktioniert es? Bereits Anfang der 1980er Jahre wurde die positive therapeutische Wirkung des Waldes festgestellt. Die Idee des Waldbadens bzw. "Shinrin-Yoku" stammt aus Japan und ist mittlerweile eine anerkannte Stress-Management Methode. Für die besondere Wirkung des Waldes auf unseren Körper sind in erster Linie die sogenannten Terpene verantwortlich. Diese Moleküle werden von den Bäumen als Botenstoffe abgesondert und bewirken eine positive Reaktion auf unser Immunsystem. Auch für den typischen Waldgeruch sind die Terpene verantwortlich. Im Wald wirken ebenso das Grün der Bäume und die sanfte Geräuschkulisse beruhigend auf unseren Körper.

Von Achtsamkeitstrainerin Forstik angeleitete Übungen wie stilles Gehen durch den Wald, Kontaktaufnahme mit seinem persönlichen Baum und das bewusste Wahrnehmen der Geräusche des Waldes, des Aussehens und der Haptik von Bäumen zeigten uns klar, wie wenig es in einem solchen Setting braucht, um zu sich zu finden und "runterzukommen". Ein paar Übungen aus dem Qui Gong taten ein Übriges, um sich inmitten dieser prachtvollen Naturkulisse so richtig zu erden. Erfrischt und dankbar ging es ans nächste Werk: Das Pflanzen eines Baumes - für viele von uns zum ersten Mal.

[Mehr auf Instagram ansehen](#)

Gefällt 41 Mal

literanie

Planted my very first tree yesterday! 🌳

## Einen Baum pflanzen mit Waldquelle

An dieser Baumpflanzstelle im Schottenwald, an der Waldquelle bereits 2019 mehr als 700 Bäume gepflanzt hat, geht die Aktion heuer weiter: Kleine Setzlinge, aus denen in ein paar Jahren große Eichenbäume wachsen sollen,

konnte.

Als besonders nette Zusatzidee wurden wir angeleitet, einen persönlichen Herzenswunsch auf einen kleinen Zettel zu schreiben und diesen gemeinsam mit unserer mächtigen Eiche in spe in die Erde zu bringen, auf dass beides gedeihen möge. Von Waldquelle zur Verfügung gestellte Holzscheiben warteten darauf, mit unserem Namen versehen zu werden, um unser Bäumchen zu kennzeichnen - und es künftig auch beim Wandern in diesem schönen Stück Wienerwald besuchen zu können. Mit großer Freude kamen wir dieser besonderen Aufgabe nach. Und wer noch Zeit und Lust hatte, konnte im Anschluss aus vorbereiteten Naturmaterialien ein Mandala am Waldboden legen.

## Die Waldquelle Baumpflanzaktion: 2.700 Bäume sind erst der Anfang

Waldquelle Geschäftsführerin Monika Fiala über die Aktion sowie die wichtige Verbindung zwischen Waldquelle und Waldbaden: "Für uns als Unternehmen spielen Wasser und Wald eine zentrale Rolle: Gleichsam sind Wald und Wasser eine Quelle der Ruhe, Entspannung und Lebenskraft. Wir wissen, ohne Wasser gibt es keine Bäume und ohne Bäume auch kein Wasser. Vergangenes Jahr haben wir über 2.700 Bäume gepflanzt. In diesem Jahr werden wir die Baumpflanzaktion fortsetzen und so für zukünftige Generationen Kohlenstoffdioxidspeicher aufbauen."



Waldquelle

## Virtuelles Waldbaden per Video

Für die kurze Auszeit daheim vom Sofa oder am Schreibtisch gibt es auf der Waldquelle Website Waldbaden Videos, um auch virtuell die entspannende Wirkung des Waldes zu erfahren. Ob bewusstes Ein- und Ausatmen oder gedanklicher Spaziergang durch den Wald - die Übungen sorgen für Momente der Entspannung und Achtsamkeit.

[>>Hier geht es zum virtuellen Waldbaden mit Waldquelle](#)

## Jetzt zur VIENNA.AT Startseite

[ÖSTERREICH](#)

**Klima-Aktivisten  
klebten sich am  
Schulring St. Pölten**

[WIEN](#)

**Wiener Taxifahrer  
raubte betrunkene  
Kunden aus**

[CHRONIK](#)

**Miley Cyrus: War an  
Bett gefesselt, als  
Haus brannte**



**HIER ZUR STARTSEITE**

VIENNA.AT > Wien > Wien - 14. Bezirk

> Waldquelle lud zum Waldbaden und Baum Pflanzen im Wienerwald

Teile diesen Artikel mit Deinen Freunden!

## Kommentare

Noch 1000 Zeichen

 Benachrichtigung bei neuen Antworten auf meinen Kommentar

Mit dem Absenden dieses Formulars erkläre ich mich mit der zweckgebundenen Speicherung der angegebenen Daten einverstanden.

[Datenschutzerklärung und Widerrufshinweise](#)

**ABSCHICKEN****Nachrichten**

-

Wien

Wien-Sport

Wien-Fußball

Polizei

Österreich

Welt

Promis

**Themen**

+

**Freizeit**

+

**Service**

+

**Partner**

+

