



BAD IBURG 2018
LANDESGARTENSCHAU
18. APRIL BIS 14. OKTOBER

INFORMATIONEN FÜR DIE MEDIEN

Bad Iburg, 22. Januar 2018

Sechs neue Kursleiter Waldbaden

„Alle Sinne öffnen...“

Sie haben bestanden – alle sechs. Am Wochenende fand in der Geschäftsstelle der LaGa im ehemaligen Gesundheitszentrum Bad Iburgs der zweite Teil der Kursleiter-Ausbildung „Waldbaden - Achtsamkeit im Wald“ statt, eine Weiterbildung, die der Tourismusverband Osnabrücker Land großzügig unterstützt. Damit ist die LaGa für den Sommer gewappnet und kann qualifiziert angeleitetes Waldbaden - Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – im Rahmen ihres Veranstaltungsprogramms anbieten.

„Unser Veranstaltungsprogramm ist eines, das sich zur LaGa explizit unter die fünf Säulen Sebastian Kneipps stellt. Waldbaden ist nicht nur ein touristischer Trend, sondern auch eine Anti-Stress-Management Methode und passt somit gut zu Säule Nr. 5 – Lebensordnung oder Work-Life-Balance“, sagt Volker Schwarz, zuständig für Veranstaltungen und gratuliert den frisch zertifizierten Kursleitern. „Übrigens, ebenfalls seit diesem Wochenende ist unser eigener Veranstaltungskalender, erreichbar von der Startseite der LaGa-Homepage, online. Dort werden Interessierte nach und nach alle Veranstaltungen der LaGa finden.“

Die fünf angehenden Kursleiter – die sechste Teilnehmerin wird infolge akuter Erkrankung ihre Lehrprobe nachholen – arbeiteten mit ihrer Ausbilderin, der renommierten Waldbade-Lehrerin Annette Bernjus, unter etwas erschwerten Bedingungen: Waren doch die möglichen Lernorte im Wald gesperrt, weil nach Sturm Friederike erst einmal aufgeräumt werden muss und die Bäume ihre Standfestigkeit wiedergewinnen müssen.

Die Bewegungslehrerin für Taijiquan und Körperarbeit, Entspannungspädagogin und Meditationslehrerin Bernjus hat auch eine Ausbildung als Stress- und Burn-out-Coach. Doch für sie ist das Waldbaden, entgegen anderen Trends, das betont sie ausdrücklich, „keine Therapie“. Ihr geht es vielmehr darum, dass die neuen Kursleiter bei ihren Probanden mithelfen, wieder „alle Sinne zu öffnen“. Dafür ist der Wald sehr gut geeignet, „doch auch ein Park oder ein kleines Wäldchen bieten passende Orte“, erläutert sie. Und so übte die Gruppe diesmal unter den Bäumen neben dem Gebäudekomplex des ‚Hotel im Park‘.

Unterstützt durch

 **Sparkasse
Osnabrück**

 **GiroLive**

Annette Bernjus zeigte sich begeistert von der „Vielfalt der Ansätze und Ideen in den Ausarbeitungen der Bad Iburger Gruppe“ und freut sich, sagt sie, „dass das Waldbaden nun einen Stützpunkt im Osnabrücker Land hat!“ Auch die drei Bäder am Teutoburger Wald Bad Essen, Bad Laer und Bad Rothenfelde tragen sich übrigens, wie Bad Iburg, mit der Absicht, künftig entsprechende Angebote zu machen. Eine der Teilnehmerinnen des Kurses stammt so auch aus Bad Laer.

Waldbaden – zum Hintergrund

Waldbaden ist ein aktueller Gesundheitstrend aus Japan („Shinrin Yoku“) und bedeutet so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Es handelt sich um eine bereits in gewissem Umfang wissenschaftlich belegte Stress-Management-Methode, die unter anderem den Blutdruck senkt. Waldbaden ist als gezielte Gesundheitsvorsorge einsetzbar, da es sich um eine Form der erlernbaren Achtsamkeit handelt. In Verbindung mit der touristischen Infrastruktur in Bad Iburg (Wandern, Wald, Wipfelpfad) soll das Waldbaden zu einem festen Bestandteil des gesundheitstouristischen Angebotes werden. Ziel ist es auch, den gesamten Landkreis Osnabrück mit dem Teutoburger Wald langfristig als Waldbaderegion vermarkten zu können und neue Urlauber zu gewinnen.

Das Thema Gesundheit aus dem Wald ist zurzeit in aller Munde. Zeitungen berichten und in den Buchhandlungen fallen uns die Waldbücher auf den Sondertischen ins Auge. Die Titel: „Das geheime Leben der Bäume“, „Heilung aus dem Wald“... Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, was in unserem Körper passiert, wenn wir in den Wald gehen und warum es passiert, sind tatsächlich beeindruckend. Sie lassen das Ökosystem Wald in einem neuen Licht erscheinen und den guten alten Waldspaziergang zur nachhaltigen Gesundheitsvorsorge werden. Der österreichische Biologe Clemens Arvay beispielsweise hat sich intensiv mit Untersuchungen zur Heilkraft des Waldes beschäftigt und dazu das Buch „Der Biophilia-Effekt“ veröffentlicht. Er erklärt, warum Waldbaden überhaupt wirkt. „Im Wald kommunizieren Pflanzen untereinander. Sie schütten chemische Verbindungen aus, sogenannte Terpene, und geben sie an die Luft ab. So warnen sie andere Pflanzen vor Angreifern oder Schädlingen, die daraufhin ihr Immunsystem hochfahren, um sich zu schützen.“

Unsere Fotos:

(Fotos: Imma Schmidt/LaGa BadIburg 2018 gGmbH)

1_. Die frisch zertifizierten Kursleiter (auf dem Bild mit dem Kopf Sebastian Kneipps, in dessen Lehre sich das Waldbaden hervorragend einfügt, von links nach rechts): Michael Fischer, Annette Bernjus als Ausbilderin, Maria Anna Schröder, Lars Hülsmann, Barbara Götting und Brigitte Vedder. (Auf dem Bild fehlt die erkrankte Teilnehmerin.)

2+3_. Impressionen von den Lehrproben, gegenseitiges Feedback ist selbstverständlich.

Kontakt

Imma Schmidt | Pressesprecherin

Telefon: +49 5403. 404-805 Mobil: +49 171. 522 12 89

E-Mail: i.schmidt@laga2018-badiburg.de & presse@laga2018-badiburg.de

Facebook [@laga2018](https://www.facebook.com/laga2018)