
In der Natur mit mit Waldphilosophin Samya



Waldbaden und „Natur / Kultur“

Teilnehmerinnen genießen Outdoor-Programm

„Entspannend und inspirierend zugleich“, so lautete das Fazit der Teilnehmerinnen der ersten Kooperations-Veranstaltungen, die das Hotel Gut Vorwald mit Waldphilosophin, Wildnispädagogin und (Foto)-Künstlerin Samya Bascha-Döringer im April umgesetzt hatte.

Unter dem Motto „Einfach himmlisch“ zeigte Waldpädagogin bei „Natur und Kultur“ während eines Spaziergangs an sieben Stationen Acrylglas-Bilder mit von ihr fotografierten Natur-Motiven. Dazu passend spielte sie unterschiedliche Instrumente, las eigene Gedichte oder sang ihre Lieder. So ließ sie etwa den Falken zum Klang ihrer Flöte in den Himmel steigen, besang die Abendsonne unterstützt von einer Klangschaale oder las das Gedicht „Morgenröte“ begleitet von einem Windspiel.

Beim Waldbaden/Waldwandeln verbrachten die Teilnehmerinnen viele Stunden im Wald, erfuhren, was es bedeutet, „achtsam zu gehen“, bewusst zu atmen, neugierig wie ein Kind und ganz ohne Ziel zu wandeln und den Moment zu genießen. Bei einem Waldpicknick mit Köstlichkeiten vom Frühstücksbüffet des Hotels Gut Vorwald stärkte sich die Gruppe und schaute anschließend im Liegen entspannt den Wolken zu, während Waldphilosophin Samya ihre Flöte spielte.

Wie können wir mit kleinen Übungen auch unseren Alltag ruhiger und achtsamer gestalten? Wie lernen wir, stärker unserer inneren Stimme zu lauschen? Was können wir von der Natur lernen und wie ihre heilende Wirkung erleben? Dies erfuhren die Teilnehmerinnen mit allen Sinnen von Samya Bascha-Döringer und fühlten sich nach dem gemeinsamen Tag erfrischt und gestärkt.