



**Natur  
baden**

# **Naturbad.**

Gönne dir regelmässig eine Auszeit in der Natur. Spaziere am See/Fluss entlang oder geniesse einen Waldspaziergang in deiner Nähe. Nimm die Natur um dich herum mit all deinen Sinnen wahr:

1.

Lass deinen Blick  
herumschweifen. **Schaue**  
dir die Umgebung an  
(Himmel, See, Fluss, Blumen,  
Bäume, Berge).

**2.**

**Rieche** die Essenzen  
in der Luft. Schnuppere  
wieder einmal an  
einer Blume.

**3.**

**Taste** mit deinen Händen ab,  
was du in der Natur findest.  
Schliesse dabei deine Augen.

**4.**

**Gehe** ein paar Schritte  
barfuss, z.B. über eine Wiese,  
Steine oder über Moos.

**5.**

**Lausche** den Geräuschen der Natur. Was hörst du?

**6.**

**Atme** die frische Luft bewusst ein.

# **Erdung.**

Stehe mit beiden Füßen  
auf dem Boden und  
schliesse deine Augen.  
Stelle dir vor, an deiner  
linken und rechten  
Fusssohle befindet sich  
ein Ventil.



**1.**

**Atme ein:** Durch dein linkes Ventil strömt dabei die Kraft der Erde in deinen Körper hoch und füllt ihn damit.

2.

**Atme aus:** Durch dein  
rechtes Ventil strömt  
aller Ballast aus deinem  
Körper in die Erde  
zurück.