

In Bad Iburg gibt es nun Waldbademeister

Achtsamkeit im Wald – Praxiskurs für Stressabbau

Der Naturtherapie „Waldbaden“ widmeten sich 13 Teilnehmer am letzten Wochenende in einem dreitägigen Workshop in Bad Iburg. Angeleitet von Meditationslehrerin und Entspannungspädagogin Annette Bernjus werden die Teilnehmer dazu qualifiziert, zukünftig selbst Kurse im Waldbaden zu geben.

Von Carolin Hlawatsch

BAD IBURG. „Eigentlich wissen wir es längst, denn es liegt in der Natur des Menschen: Der Aufenthalt in Wald und Wiese tut uns gut“, weiß Annette Bernjus. Leider nehmen sich heute die wenigsten Zeit dafür, haben verlernt Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Gerade in einer von Stress und Burn-out geplagten Gesellschaft helfe das sogenannte „Waldbaden“ als Stressbewältigungsmethode. In Japan und Südkorea belegten Wissenschaftler dies bereits in den frühen 80er-Jahren und machten „Shinrin Yoku“ – übersetzt „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ – 2004 zum festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge in Fernost.

Auch in Deutschland greifen mittlerweile einzelne Kliniken und Institute diese Form der Naturtherapie auf, denn durch den Aufenthalt im Wald können erwiesenermaßen Angstzustände und Depressionen verringert und die Vitalität gesteigert werden. Annette Bernjus, die bereits am 4. Oktober in der Bad Iburger Dörenberg-Klinik einen Vortrag über das Waldbaden hielt, ist Vorreiterin auf diesem Gebiet. Die



Meditationsübung in der Natur: Nach der Mittagspause startete die Gruppe direkt mit einer Atemübung im Garten des Restaurants Kroneck Salis in ihr weiteres Workshop-Programm.
Foto: Carolin Hlawatsch

aus Hofheim im Naturpark Hochtannus stammende Expertin, hat vor Jahren begonnen, Waldbaden-Kurse anzubieten. Sie ist dort aufgewachsen und kennt den Wald wie ihre Westentasche. „Aber auch der Waldkurpark Bad Iburg eignet sich hervorragend zum Waldbaden“, meinte Annette Bernjus, während sie dort am letzten Samstag mit den Workshop-Teilnehmern spazierte und meditierte. Eingepackt in wetterfeste Kleidung, bewegt sich die Gruppe trotz Regens langsam unter den Bäumen.

„Jetzt einfach mal die Augen schließen und den Geräuschen lauschen“, regt Annette Bernjus an. Die Gruppe versucht, die Waldatmosphäre regelrecht aufzusaugen, alles sehr bewusst wahrzunehmen. Tatsächlich wird am zweiten Tag des Workshops auch schon mal ein Buchenblatt gegessen oder ein Baum umarmt. „Alles kein Muss“, sagt die Kursleiterin augenzwinkernd, aber nicht nur Sehen und Riechen auch Schmecken und Fühlen können zu einem Waldbad gehören und zu Entschleunigung

und Zufriedenheit beitragen. Je länger man dabei ist, umso leichter falle es laut den Teilnehmern, sich auf all das einzulassen.

Qualifizierte Kursleiter

„Ich habe Japanologie studiert und mehrere Jahre in Japan gelebt. Die Einstellung dort zur Natur ist anders als bei uns. Umso spannender, diesen Teil Japans nun in den Waldkurpark oder den Teutoburger Wald zu tragen“, meint Michael Fischer aus Bad Iburg. Er und seine Mitstreiter, viele von ihnen ar-

beiten in der Gesundheits- oder Tourismusbranche, lassen sich mit dem Workshop sowie einer weiteren Fortbildung zu „Waldbademeistern“ ausbilden. So können sie selbst als qualifizierte Kursleiter das Waldbaden unter anderem im Rahmen der Landesgartenschau anbieten.

„In Verbindung mit der touristischen Infrastruktur in Bad Iburg, mit Wandern, Wald und Wipfelpfad, soll das Waldbaden hier, aber auch in den anderen drei Bädern Bad Laer, Bad Rothen-

felde und Bad Essen zu einem festen Bestandteil des gesundheitstouristischen Angebotes werden. Ziel ist es, Gesundheitsurlauber für die Waldbadregion Landkreis Osnabrück und Teutoburger Wald zu gewinnen“, sagt Landesgartenschau-Pressesprecherin Imma Schmidt, bevor sie zusammen mit der Gruppe, einen Baum umstellend, in die Atemübung „Öffne dein Herz“ einsteigt.

Mehr über die Laga 2018 im Internet auf noz.de/bad-iburg

KOMPAKT

16-Jähriger schwer verletzt

BAD IBURG. Ein 16-Jähriger wurde am Dienstag gegen 7.18 Uhr bei einem Unfall zwischen Glandorf und Bad Iburg schwer verletzt. Er war mit seinem Leichtkraftrad auf der Münsterstraße in Richtung Bad Iburg unterwegs. In Höhe der Einmündung Donnerbrinksstraße fuhr er ungebremst auf den Trecker eines 35-Jährigen auf, den er aufgrund der Witterung vermutlich zu spät bemerkt hatte. Der junge Zweiradfahrer zog sich schwere Verletzungen zu. Ein Rettungswagen brachte ihn in ein Krankenhaus. Die Unfallstelle wurde für die Dauer der Unfallaufnahme bis 8.25 Uhr voll gesperrt und der Verkehr über den Donnerbrinksweg umgeleitet.

Bildhauer für die Laga gesucht

DISSEN. Der Verein Kunst und Kultur im Südlichen Osnabrücker Land (KuK SOL) plant bei der Landesgartenschau 2018 ein Kunstprojekt in Kooperation mit den Kommunen Bad Iburg, Bad Laer, Bad Rothenfelde, Dissen, Glandorf und Hilter: Sechs Künstler sollen von April bis Oktober Skulpturen auf dem Laga-Gelände erstellen; es werden keine bereits fertigen Skulpturen gesucht. Die Künstler erhalten dafür ein Honorar in Höhe von 5000 Euro. Bewerbungen können bis Freitag, 10. November, an Kunst- und Kultur im Südlichen Osnabrücker Land, Stichwort: Lichtung der Künstler, Am Krümpel 1A in 49201 Dissen oder per E-Mail an webmaster@kukdisen.de geschickt werden. Info unter der Tel. 054 21/20 05.

ZUKUNFT BILDEN

DIE BILDUNGSINITIATIVE DER REGION



„Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn man all das, was man in der Schule gelernt hat, vergisst“
(Albert Einstein)

Die Initiative „ZUKUNFT BILDEN“ bietet unseren Auszubildenden die Möglichkeit, Allgemeinbildung und Lesekompetenz täglich zu erweitern - über das im Betrieb und in der Schule vermittelte Wissen hinaus. Darum machen wir mit!

Laura Hopp,
Leiterin Ausbildung & Personalgewinnung der Bohnenkamp AG

Die Träger und Partner der Initiative ZUKUNFT BILDEN engagieren sich für ihre Azubis durch betriebliche Ausbildung in Verbindung mit der Förderung des Allgemeinwissens. Das duale Konzept:

- Projekt-Abonnements der Tageszeitung für eine Stärkung der Allgemeinbildung
- Breites medienpädagogisches Rahmenprogramm mit Zeitungsquiz, Workshops, Vorträgen und Besichtigungen

Möchten auch Sie die Kompetenz und Motivation Ihrer Auszubildenden aktiv fördern? Sprechen Sie uns gerne an:

Luisa Gröninger
Telefon: 05 41/310 243

E-Mail: kontakt@zukunft-bilden.com

Die Träger der Bildungsinitiative

Initiatoren



Förderer und Stiftungspartner

