

# WALD-YOGA & WALDBADEN

*Wir möchten unsere Körper und Seelen aufwecken und sie an einem wahrhaften Ort beruhigen.*
Dafür scheint der Wald für viele Menschen der geeignete Ort zu sein.

MYOGA
RECREATE NATURAL FLOW

Den Wald nutzen wir als Sportplatz, als Hundeausbildungsstätte, für die Holzproduktion, zum Spazierengehen, zum Wandern, für ein Picknick, zum Pilze sammeln und manche Kindergarten-gruppen verbringen den ganzen lieben langen Tag im Wald. Und wir Erwachsene? Können wir auch einfach mal ziellos ein-und abtauchen? Was macht die Umgebung Wald mit uns? Und was hat Yoga dort zu suchen?

Mit MYOGA gehe ich in den Wald für Wald-Yoga. Für viele von uns verspricht dieses Wortpaar Inspiration fernab vom Alltag, Wohlgefühl, ein Plus an Gesundheit, interessante Bewegungs-abläufe und Entspannung.

Genau das kann Wald-Yoga mit guter Vorbereitung, einer unprätentiösen Herangehensweise und empathischer Anleitung bieten. Mit MYOGA setze ich beim Wald-Yoga auf eine klare



Struktur. Kein Fließenlassen und Herumtollen. In meinen Wald-Yoga-Stunden geht es mir nicht darum, wahllos Bäume zu streicheln, das Ohr auf Moose zu legen, im Matsch zu waten oder in Rückhaltebecken zu baden. Das alles kannst du machen und wer weiß, vielleicht habe ich das eine oder andere auch schon getan. Doch was ich in den nächsten Absätzen beschreiben möchte, sind praktische Hinweise für Yogaübungen draußen im Wald, ohne Matte und bei jeder Witterung.

Wie beginne ich mit Wald-Yoga und warum folgt die eine Übung auf die andere?



MYOGA
RECREATE NATURAL FLOW

## Klare Stundenkonzepte auch im Wald

Seit circa fünf Jahren gehe ich mit Gruppen verschiedenster Menschen in den Wald, um dort Yoga zu praktizieren. Wir widmen uns diesen Auszeiten mit unterschiedlichem Zeitaufwand. Mal gehen wir innerhalb einer Stunde einen Weg hin und wieder her, um dort Yoga zu praktizieren. Mal verbinden wir Wald-Yoga mit einer längeren Wanderung und bleiben dann mindestens drei Stunden im Wald.

Ziehe ich mit privaten Gruppen zum Wald-Yoga los, sind wir alle motiviert und erwartungsvoll. Wir sind von der ersten Begegnung einander zugewandt und auf Yoga eingestellt.

Etwas herausfordernder kann es mit Unternehmensteams sein. Natürlich sind auch hier fast alle Teilnehmer dem Wald-Yoga



gegenüber positiv eingestellt, sonst hätten sie sich hierzu nicht verabredet. Jedoch gab es in diesem Zusammenhang schon Begegnungen, die ein wenig von Pflicht und einem mehr oder weniger bestehenden Gruppenzwang geprägt waren. Und natürlich möchte ich dann für alle ein gleichermaßen geeignetes Stundenkonzept anwenden. Die einen in ihren großen Erwartungen nicht enttäuschen und die anderen nicht überfordern, ausgrenzen oder gar brüskieren.

Ich habe Menschen beim Wald-Yoga angeleitet, die mehrmals pro Woche auf die Yoga-Matte gehen sowie Menschen, die zuvor noch nie Berührung mit Yoga hatten. Sie alle können in einer Gruppe gemeinsam am Wald-Yoga teilnehmen.
Der Zeitrahmen ist entscheidend für die Wegstrecke und die Vielfalt der Yogaübungen. Je nach Konstitution der Teilnehmer musst du als Yogalehrer oder -Lehrerin flexibel reagieren können. Deshalb ist es wichtig ein klares Stundenkonzept



vorzubereiten, innerhalb dessen du gezielt variieren kannst. Für mich ist es immer wichtig, dass ich zu Beginn an einer schönen Sammelstelle das Wald-Yoga kurz erläutere. Wie weit werden wir gehen, handelt es sich um einen Hin- und Rückweg, Rundweg, o.ä.. Handy aus! Schuhe aus? Sachen, Taschen deponieren? Benötigen wir Wasser für die Yogasession oder ein ganz und gar freies Gefühl an Händen, Schultern, Hüfte?

Und dann geht es auch schob los. Wahrnehmen, mobilisieren, stiller werden, im Herbst und Winter warm werden. Hierbei lote ich aus, wieviel von allem sein darf. Meine Vorbereitungen beinhalten Yoga-Übungen von Kopf bis Fuß, von leicht bis schwer, stabilisierende Übungen, Dehnungen und Balancen, Atemübungen, die wir stehend durchführen können, Meditationen stehend oder sitzend oder eine Gehmeditation.



Natürlich bin ich vorher die Strecke abgelaufen, habe bestimmte Wegmarken und Plätze fotografiert, Zeiten notiert.

Die Abfolge der Yogaübungen folgt einem kleinen Spannungsbogen mit verschiedenen Abschnitten. In der Mitte der Stunde wird es meist anstrengend. Yoga hat einiges zu bieten, was uns fordert und gegebenenfalls auch erwärmt. Doch Fitness steht gar nicht im Mittelpunkt. Ein paar herausforderndere Übungen sollen meist nur ein wenig auflockern, Lacher provozieren und natürlich für die, die möchten, auch ein wenig Sportlichkeit in die Session integrieren.

Während der gesamten Wald-Yogastunde steht aber durchaus die Wahrnehmung, das Spüren - wenn ihr so wollt - die Verbindung mit der Natur im Vordergrund. Luft, Geruch, Boden, Aussicht, Platz - alles ist anders als in geschlossenen Räumen.



Tatsächlich herrscht eine andere Energie; in der Gruppe, für die Yogaübungen, für uns selbst.

Je nach Charakter der Gruppe verändere ich den Fokus zwischen Achtsamkeitsübungen und körperlichen Yoga Asanas. Innerhalb der physischen Yogaübungen habe ich mehrere Alternativen für die einzelnen Positionen und Miniflows parat. All das dürfen wir im Wald erleben! Es ist ein Privileg, Zeit zu haben, um für Vergnügen und physische wie mentale Gesundheit in den Wald gehen zu können. Im Wald wabern die sogenannten Terpene. Das sind eine Art organischer Duft- und Pflanzenstoffe, die auch uns Menschen erreichen. Ganz mittelbar und messbar reagiert unser Nervensystem (und ebenso unser Blutsystem) positiv auf sie.



Unterstützt Yoga die Aufnahme dieser Botenstoffe oder bewirken diese Terpene, dass wir besonders empfänglich für Yoga sind? Mir persönlich ist es egal, wie herum das funktioniert. Fakt ist, dass wir uns während und nach Yoga im Wald besser fühlen: Beruhigter, stressfreier, gar resistenter, munterer und geerdeter.

Vieles hat sich nach Wald-Yoga relativiert, manches klarte auf. Einige der Teilnehmer sind voller Elan und manche möchten nach Wald-Yoga noch einiges nachklingen lassen. Beides ist schön!

Wann probierst du Wald-Yoga aus?

**MYOGA. recreate natural flow**
& Katja Rinno





MYOGA. recreate natural flow

www.MYOGA.de

mail@myoga.de

katja.rinno@myoga.de

FOLLOW

MYOGA

RECREATE NATURAL FLOW