

INNEHALTEN im WALD

am Trimm-Dich-Pfad

innehalten | momente | erleben

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE

**JOHANN
BECK** CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

NEUMARKT 
STARKE STADT

INNEHALTEN IM WALD AM TRIMM-DICH-PFAD

Bewegung im Wald wirkt in vielfältiger Weise positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit.

Im Parcours Innehalten im WALD wird diese gesund-erhaltende Wirkung mit Übungen aus dem Waldbaden kombiniert. An zehn Stationen kann man Übungs-Anleitungen zum Waldbaden mit Martin Kiem per QR-Codes herunterladen und gleich vor Ort ausprobieren. So kann man den Wald auf eine neue Art erleben – für sich selbst, mit der Familie oder in einer Gruppe.

Der Parcours beginnt beim kostenfreien Parkplatz des TSV Wolfstein in der Wolfsteinstraße 2. Folge einfach dem Trimm-Dich-Pfad.

**Viel Freude beim
innehalten | momente | erleben**



Martin Kiem
Coach | Trainer | Berater

Martin Kiem praktiziert und lehrt seit über 10 Jahren Meditation und Achtsamkeit. Seit 2017 lebt er in Südtirol und leitet dort Frontier Wellbeing Europa, das auf ganzheitliches Wohlbefinden spezialisiert ist.

Er ist ausgebildeter Natur- und Waldtherapie-Führer und entwickelte dafür einen Zertifikatslehrgang.

Weitere Infos: www.martin-kiem.com

**PARCOURS
INNEHALTEN im WALD**
AM TRIMM-DICH-PFAD

TASCHENLAMPE DER AUFMERKSAMKEIT

Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung
Such dir einen Platz im Wald, der dich anspricht. Du kannst dort stehen, dich an einen Baum lehnen, sitzen oder auch liegen, so wie du das gerne möchtest. Dann stell dir deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe vor. Diese Taschenlampe der Aufmerksamkeit richtest du nun nach und nach auf die Körperstellen, die Kontakt mit dem Wald haben. Was kannst du dort über deine Sinne aufnehmen? Wie fühlt sich der Waldboden an: Hart oder weich, trocken oder feucht, glatt oder uneben, ...?

Achtamer Aufbau von Stress-Resilienz

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbeschreibung. Alle Übungsblätter finden Sie im unteren unteren Bereich unter www.innehalten-im-wald.de

JULIAN BECK **INNEHALTEN** **NEUMARKT** **INNEHALTEN REGION**

Übung: Such dir einen Platz im Wald, der dich anspricht. Du kannst dort stehen, dich an einen Baum lehnen, sitzen oder auch liegen, so wie du das gerne möchtest. Dann stell dir deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe vor. Diese Taschenlampe der Aufmerksamkeit richtest du nun nach und nach auf die Körperstellen, die Kontakt mit dem Wald haben. Was kannst du dort über deine Sinne aufnehmen? Wie fühlt sich der Waldboden an: Hart oder weich, trocken oder feucht, glatt oder uneben, ...?

**PARCOURS
INNEHALTEN im WALD**
AM TRIMM-DICH-PFAD

WALD ATMEN

Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung
Schließe die Augen und lass die frische Waldluft bewusst mit deinem Atem in dich einströmen. Spür, wie sich dabei dein Brust- und Bauchraum hebt und senkt. Du brauchst eigentlich nichts weiter zu tun, der Atem kommt und geht von allein. Der Wald beatmet dich. Waldluft fließt in dich, durch dich hindurch und so entsteht eine Verbindung zwischen deinem Körper und dem Waldkörper.

Achtamer Aufbau von Stress-Resilienz

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbeschreibung. Alle Übungsblätter finden Sie im unteren unteren Bereich unter www.innehalten-im-wald.de

JULIAN BECK **INNEHALTEN** **NEUMARKT** **INNEHALTEN REGION**

Übung: Schließe die Augen und lass die frische Waldluft bewusst mit deinem Atem in dich einströmen. Spür, wie sich dabei dein Brust- und Bauchraum hebt und senkt. Du brauchst eigentlich nichts weiter zu tun, der Atem kommt und geht von allein. Der Wald beatmet dich. Waldluft fließt in dich, durch dich hindurch und so entsteht eine Verbindung zwischen deinem Körper und dem Waldkörper.

Tipp: Scannen Sie die QR-Codes und gelangen Sie direkt zur Videoanleitung. Alternativ kann die Anleitung auch nur abgelesen werden.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

WALD FÜHLEN
Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung
Nach unseren Lippen haben unsere Finger die höchste Dichte an Filizellen. Diese Zellen nutzen wir in dieser Übung. Du schließt dazu die Augen, öffnest die Hände und machst deine Finger zu Antennen, die die Waldluft wahrnehmen. Was lässt sich über die Finger spüren, wie fühlt sich die Waldluft an? Du kannst deine Fingerantennen auch etwas bewegen: warm oder kalt, trocken oder feucht, spürst du Wind oder ist die Luft still...?

Achtamer Aufbau von Stress-Resilienz

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbearbeitung.

Alle Übungsprofile finden Sie im unteren unteren Bereich.

www.innehalten-mg-jgln.de

JUNIAN BEWUSSTLEINUNG
NEUMARKT
INNERHALTEN REGION



Übung: Nach unseren Lippen haben unsere Finger die höchste Dichte an Filizellen. Diese Zellen nutzen wir in dieser Übung. Du schließt dazu die Augen, öffnest die Hände und machst deine Finger zu Antennen, die die Waldluft wahrnehmen. Was lässt sich über die Finger spüren, wie fühlt sich die Waldluft an? Du kannst deine Fingerantennen auch etwas bewegen: warm oder kalt, trocken oder feucht, spürst du Wind oder ist die Luft still...?

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

WALD RIECHEN
Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung
Unser meist unterschätzter Sinn ist der Geruchssinn. Schließe die Augen, öffne ganz bewusst die Geruchs-Sinnestür und rieche in den Wald hinein. Schnuppere wie ein Spürhund in verschiedene Richtungen, nach oben, nach unten, zu den Seiten. Im Wald finden sich tausende verschiedene Duftstoffe. Bleib geduldig, denn je länger du deine Aufmerksamkeit auf deinen Geruchssinn legst, desto aktiver wird er und desto mehr Duftnuancen nimmst du wahr.

Achtamer Aufbau von Stress-Resilienz

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbearbeitung.

Alle Übungsprofile finden Sie im unteren unteren Bereich.

www.innehalten-mg-jgln.de

JUNIAN BEWUSSTLEINUNG
NEUMARKT
INNERHALTEN REGION



Übung: Unser meist unterschätzter Sinn ist der Geruchssinn. Schließe die Augen, öffne ganz bewusst die Geruchs-Sinnestür und rieche in den Wald hinein. Schnuppere wie ein Spürhund in verschiedene Richtungen, nach oben, nach unten, zu den Seiten. Im Wald finden sich tausende verschiedene Duftstoffe. Bleib geduldig, denn je länger du deine Aufmerksamkeit auf deinen Geruchssinn legst, desto aktiver wird er und desto mehr Duftnuancen nimmst du wahr.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

WALD SEHEN
Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung
Schließe eine Zeit lang die Augen und öffne sie dann wieder ganz langsam Millimeter um Millimeter. Deine wichtigste Sinnesstüre geht auf. Was siehst du im Wald? Welche Farben, Formen, Schattierungen, Lichtspiele, Oberflächen...? Du schaust, forschst und entdeckst, so als würdest du alles zum ersten Mal sehen.

Achtamer Aufbau von Stress-Resilienz

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbearbeitung.

Alle Übungsprofile finden Sie im unteren unteren Bereich.

www.innehalten-mg-jgln.de

JUNIAN BEWUSSTLEINUNG
NEUMARKT
INNERHALTEN REGION



Übung: Schließe eine Zeit lang die Augen und öffne sie dann wieder ganz langsam Millimeter um Millimeter. Deine wichtigste Sinnesstüre geht auf. Was siehst du im Wald? Welche Farben, Formen, Schattierungen, Lichtspiele, Oberflächen...? Du schaust, forschst und entdeckst, so als würdest du alles zum ersten Mal sehen.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

WALD HÖREN
Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung
Schließe die Augen und öffne bewusst deinen Hörsinn. Was hörst du für Geräusche, Klänge, Töne? Was nimmst du mit den Ohren in der Nähe wahr, was in der Ferne? Lass deine Ohren in unterschiedliche Richtungen lauschen und lass die Klänge des Waldes auf dich einwirken. Die ganze Symphonie des Waldes strömt in dich ein.

Achtamer Aufbau von Stress-Resilienz

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbearbeitung.

Alle Übungsprofile finden Sie im unteren unteren Bereich.

www.innehalten-mg-jgln.de

JUNIAN BEWUSSTLEINUNG
NEUMARKT
INNERHALTEN REGION



Übung: Schließe die Augen und öffne bewusst deinen Hörsinn. Was hörst du für Geräusche, Klänge, Töne? Was nimmst du mit den Ohren in der Nähe wahr, was in der Ferne? Lass deine Ohren in unterschiedliche Richtungen lauschen und lass die Klänge des Waldes auf dich einwirken. Die ganze Symphonie des Waldes strömt in dich ein.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

AUSSERIRDISCHER IM WALD

Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung

Für diese Übung laden wir dich ein, dir vorzustellen, dass du ein Außerirdischer bist, der gerade auf der Erde gelandet ist. Auf deinem Planeten gibt es keine Wälder, nur Steine und Sand. Also weißt du gar nicht, was das ist, was dich da umgibt. Dein Bordsystem hat dir allerdings signalisiert, dass du alles gefahrlos untersuchen kannst. Also beginnst du, die Umgebung möglichst intensiv mit deinen Sinnen zu erforschen. Du schaut, riechst, hörst und tastest. Den Geschmackssinn, den lässt du aus – man weiß ja nie, was auf so einem fremden Planeten essbar ist.

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbuchschneidung.

Alle Übungsanleitungen finden Sie in unserer Website www.waldbaden-mg-jgdn.de

JOHANNEA BECK **NEUMARKT** **INNEHALTEN | REGION**

Achtzamer Aufbau von Stress-Resilienz

Übung: Für diese Übung laden wir dich ein, dir vorzustellen, dass du ein Außerirdischer bist, der gerade auf der Erde gelandet ist. Auf deinem Planeten gibt es keine Wälder, nur Steine und Sand. Also weißt du gar nicht, was das ist, was dich da umgibt. Dein Bordsystem hat dir allerdings signalisiert, dass du alles gefahrlos untersuchen kannst. Also beginnst du, die Umgebung möglichst intensiv mit deinen Sinnen zu erforschen. Du schaut, riechst, hörst und tastest. Den Geschmackssinn, den lässt du aus – man weiß ja nie, was auf so einem fremden Planeten essbar ist.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

BAUM ATMEN

Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung

Bäume brauchen Wasser, Licht und Kohlendioxid, um in der sogenannten Photosynthese den für sie lebenswichtigen Zucker herzustellen. Dabei entsteht Sauerstoff, der in die Umwelt abgegeben wird. Menschen wiederum benötigen Sauerstoff zum Leben und atmen Kohlendioxid aus. Wir tauschen also mit Bäumen lebenswichtige Substanzen und das wollen wir in dieser Übung erspüren. Such dir einen Baum, der dir gefällt, der dich anspricht. Du kannst dich vor ihn hinstellen, kannst dich anlehnen, kannst ihn berühren, wie immer du das möchtest. Dann atmest du bewusst ein und aus und stellst dir dabei vor, dass du den Sauerstoff, den dieser Baum produziert, empfangst und ihm Kohlendioxid zurückschenkst. Mach das einige Minuten lang.

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbuchschneidung.

Alle Übungsanleitungen finden Sie in unserer Website www.waldbaden-mg-jgdn.de

JOHANNEA BECK **NEUMARKT** **INNEHALTEN | REGION**

Achtzamer Aufbau von Stress-Resilienz

Übung: Bäume brauchen Wasser, Licht und Kohlendioxid, um in der sogenannten Photosynthese den für sie lebenswichtigen Zucker herzustellen. Dabei entsteht Sauerstoff, der in die Umwelt abgegeben wird. Menschen wiederum benötigen Sauerstoff zum Leben und atmen Kohlendioxid aus. Wir tauschen also mit Bäumen lebenswichtige Substanzen und das wollen wir in dieser Übung erspüren. Such dir einen Baum, der dir gefällt, der dich anspricht. Du kannst dich vor ihn hinstellen, kannst dich anlehnen, kannst ihn berühren, wie immer du das möchtest. Dann atmest du bewusst ein und aus und stellst dir dabei vor, dass du den Sauerstoff, den dieser Baum produziert, empfangst und ihm Kohlendioxid zurückschenkst. Mach das einige Minuten lang.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

ACHTSAME GEHMEDITATION

Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung

Manchmal sind wir beim Aufenthalt im Wald zwar mit dem Körper da, mit dem Gedanken im Kopf aber ganz woanders. Mit achtsamem Gehen kannst du mit Körper und Kopf ganz hier im Wald ankommen. Das Motto dabei lautet: „Der Weg ist das Ziel“. Mach in dieser Übung das Gehen zum Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Du gehst langsam, Schritt für Schritt, und setzt die Fußsohlen ganz sanft auf dem Waldboden auf. Spüre wie du auftrittst, wie sich die Beine bewegen. Wenn du so gehst, dann bist du im Hier und Jetzt auf dem Weg im Wald.

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbuchschneidung.

Alle Übungsanleitungen finden Sie in unserer Website www.waldbaden-mg-jgdn.de

JOHANNEA BECK **NEUMARKT** **INNEHALTEN | REGION**

Achtzamer Aufbau von Stress-Resilienz

Übung: Manchmal sind wir beim Aufenthalt im Wald zwar mit dem Körper da, mit den Gedanken im Kopf aber ganz woanders. Mit achtsamem Gehen kannst du mit Körper und Kopf ganz hier im Wald ankommen. Das Motto dabei lautet: „Der Weg ist das Ziel“. Mach in dieser Übung das Gehen zum Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Du gehst langsam, Schritt für Schritt, und setzt die Fußsohlen ganz sanft auf dem Waldboden auf. Spüre wie du auftrittst, wie sich die Beine bewegen. Wenn du so gehst, dann bist du im Hier und Jetzt auf dem Weg im Wald.

PARCOURS INNEHALTEN im WALD
AM TRIMM-DICH-PFAD

DANKBARKEITS-MANDALA

Video: Übungsanleitung
Waldbaden mit Martin Kiem

Übung

Der Wald gibt uns vieles für Seele, Geist und Körper. Deshalb laden wir dich ein, ein Dankbarkeits-Mandala zu legen. Dazu streifst du durch den Wald und lässt dich von Stöckchen, Blättern, Zapfen, Steinen, Federn und ähnlichem finden. Bitte nichts abreißen oder zerbrechen. Nur die Materialien auf sammeln, die die Natur schon hergegeben hat. Deine Fundsachen nimmst du mit und baust an einer Stelle, die du dir aussuchst, ein kleines Kunstwerk, dein Dankbarkeits-Mandala. So kannst du dem Wald in Dankbarkeit etwas zurückgeben.

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen Sie direkt zum Video oder nutzen Sie die Kurzbuchschneidung.

Alle Übungsanleitungen finden Sie in unserer Website www.waldbaden-mg-jgdn.de

JOHANNEA BECK **NEUMARKT** **INNEHALTEN | REGION**

Achtzamer Aufbau von Stress-Resilienz

Übung: Der Wald gibt uns vieles für Seele, Geist und Körper. Deshalb laden wir dich ein, ein Dankbarkeits-Mandala zu legen. Dazu streifst du durch den Wald und lässt dich von Stöckchen, Blättern, Zapfen, Steinen, Federn und ähnlichem finden. Bitte nichts abreißen oder zerbrechen. Nur die Materialien auf sammeln, die die Natur schon hergegeben hat. Deine Fundsachen nimmst du mit und baust an einer Stelle, die du dir aussuchst, ein kleines Kunstwerk, dein Dankbarkeits-Mandala. So kannst du dem Wald in Dankbarkeit etwas zurückgeben.

INNEHALTEN im WALD

am Trimm-Dich-Pfad

Start: Parkplatz TSV Wolfstein,
Wolfsteinstraße 2, 92318 Neumarkt i.d.OPf.

- 1 Taschenlampe der Achtsamkeit
- 2 Wald atmen
- 5 Wald fühlen
- 7 Wald hören
- 9 Wald riechen
- 10 Wald sehen
- 12 Außerirdischer im Wald
- 14 Baum atmen
- 16 Achtsame Gehmeditation
- 17 Dankbarkeits-Mandala



IMPRESSUM

Konzeption & Projektierung

Johann Beck Consulting
www.johann-beck-consulting.de

Gestaltung

calmar creativ GbR
www.calmar.cc

Auflage 2024



Stadt Neumarkt i.d.OPf.

Amt für Touristik
Rathausplatz 1
92318 Neumarkt

Fon: 09181 / 255-125

Mail: tourist-info@neumarkt.de

Web: www.tourismus-neumarkt.de

WWW.INNEHALTEN-REGION.DE

**JOHANN
BECK** CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

INNEHALTEN | REGION
ruhe | stille | ankommen

NEUMARKT 
STARKE STADT