

Die **Wald-, Umwelt- und Nachhaltigkeits-  
schule Dammer Berge (WUNSCH)** bietet Bil-  
dungs- und Beratungsange-  
bote für Einzelpersonen,  
Gruppen und Unternehmen,  
die naturbegeistert sind, sich für eine nachhal-  
tige Zukunft interessieren und etwas für ihre  
Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Team-  
bildung tun möchten.



Das **Shinrin-Yoku-Zentrum Damme** ist Teil  
der **WUNSCH** und organisiert  
Outdoor- und Indoor-Veran-  
staltungen rund um das Thema  
“Waldbaden“.



Die **WUNSCH** ist Mitglied im Bundesverband  
Waldbaden BVWA e.V..

-  **Staunen**
-  **Genießen**
-  **Lernen**
-  **Verändern**

## Auszeichnung



Das **Indoor-Waldbaden** wurde im Jahr 2025  
mit dem >>Förderpreis für innovative Projekte  
der Bürgerstiftung Damme<< ausgezeichnet.

## Kompakt-Info



- Veranstaltungsort: Ihre Einrichtung
- Termin: nach Absprache  
(vormittags/nachmittags)
- Dauer: 60 Minuten pro Einheit
- Vor-Ort-Rüstzeit: jeweils ca. 1 Stunde  
(Vor-/Nachbereitung)
- Gruppengröße: nach Vereinbarung
- Empfehlung: monatliche Wiederholung



Bei Interesse am **Indoor-Waldbaden®** neh-  
men Sie gerne Kontakt mit uns auf, um ein un-  
verbindliches Angebot zu erhalten:

-  WUNSCH Dammer Berge  
Lembrucher Str. 24  
49401 Damme
-  [info@wunsch-damme.de](mailto:info@wunsch-damme.de)
-  [www.wunsch-damme.de](http://www.wunsch-damme.de)
-  facebook
-  instagram



# Indoor – Waldbaden®



## Indoor-Waldbaden®

### Was ist Waldbaden?

Das Gesundheitskonzept "Waldbaden" entstand in den 1980er Jahren in Japan. Dort heißt das Waldbaden *Shinrin Yoku*, was wörtlich übersetzt "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes" bedeutet.

### Was macht man beim Waldbaden?

Durch die Nutzung aller Sinne werden sich die Teilnehmenden der Schönheit des Waldes bewusst. Der Waldaufenthalt kommt ohne körperliche Anstrengung aus. Kurzweilige Aktivitäten, zu denen angepasste Qi Gong-Übungen, Achtsamkeitsaufgaben, kleine Meditationen und Atemtraining gehören, dienen der Entspannung.

### Wie wirkt Waldbaden auf die Gesundheit?

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass beim Waldbaden Stresshormone abgebaut werden. Das Immunsystem und die Herz-

gesundheit werden gestärkt, Schlaf- und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Positive Effekte sind auch bei Diabetes und Adipositas sowie mentalen Belastungsstörungen nachgewiesen. Aufgrund dieser Gesundheitsvorteile wird Waldbaden in Ländern wie Japan, Neuseeland oder Südkorea ärztlich verschrieben wird.

### Warum Indoor-Waldbaden®?

Menschen, die z.B. in Seniorenwohnanlagen leben, oder teilstationär in Tagespflegeeinrichtungen betreut werden, haben oft keinen unmittelbaren Kontakt zur Natur oder zum Wald. Unter dem Motto: "Wenn der Mensch nicht in den Wald kommt, dann kommt der Wald eben ins Haus!" bietet die **WUNSCH** die Möglichkeit, mit diesem *Green Care-Format* auch dieser Zielgruppe die heilsame Wirkung der Natur zugutekommen zu lassen.

### Wie geht Indoor-Waldbaden®?

Naturmaterialien, Bilder, Gerüche und Gerä-

sche ermöglichen eine ganzheitliche Waldbegegnung. Elemente des Outdoor-Waldbadens sind bei der Indoor-Version der WUNSCH eigens angepasst, damit sie auch im Sitzen und bei körperlichen Einschränkungen absolviert werden können. Einfühlsame Biographiearbeit weckt wertvolle Erinnerungen.

[Das Indoor-Waldbaden® der WUNSCH ist eine geschützte Marke. Es ist praxiserprobt und wird von Pflege- und Betreuungskräften als "sehr förderlich" bewertet.]

### Wie lange dauert Indoor-Waldbaden®?

Für längerfristige Effekte, sollte man sich monatlich mehrere Stunden im Wald aufhalten. Beim Indoor-Waldbaden muss die Zeitdauer der körperlichen und geistigen Belastungsfähigkeit der Zielgruppe, aber auch dem Betriebsalltag der Einrichtung angepasst werden. Daher dauert eine Einheit im Regelfall ca. eine Stunde. Regelmäßige Wiederholungen sind ideal.

