

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 6



Bist du gerne in der Natur?

Die Zeit vergeht und Heute erhältst du bereits EMail Nr. 6. Ich hoffe meine Tipps waren für dich hilfreich.

Dies sind alles allgemeine Tipps. Bei einem persönlichen Gespräch kann ich dir gerne individuelle Tipps geben. Ganz auf dich, deine Bedürfnisse und momentane Lebenssituation angepasst

Hier mein Tipp Nr. 6

Gestern schrieb ich etwas zu Düften und deren beruhigende Wirkung.

Einen weiteren Tipp für deine innere Ruhe ist der **Aufenthalt in der Natur**. Verbringe möglichst viel Zeit in der freien Natur. Das muss nicht immer ein

langer Aufenthalt sein. Oft reicht es schon einfach an die frische Luft zu gehen du tief durchzuatmen.

Wenn du einen **stressigen Arbeitstag** hattest, steige doch 2 Stationen vor deiner gewohnten Haltestelle aus und laufe nach Hause. Oder gehe nach Feierabend eine kurze Runde.

Um dich zu entspannen, empfehle ich dir jedoch den Aufenthalt in der Natur. Am Besten gelingt dir das im Wald. Gehe so oft es dir möglich ist in den Wald. **Schreite** nun **langsam** voran. **Nimm** die **Umgebung wahr**. **Lausche dem Vogelgezwitscher, atme** den erdigen Duft des Waldes ein und verbringe bewusst Zeit in Wald.

Du wirst spüren, dass ein **bewusster Aufenthalt** im Wald dich sofort entspannt und dir **innere Ruhe** verleiht. Dazu noch die Atemübungen und einfach lächeln. Du wirst sehen, du fühlst dich gleich viel leichter! Lächeln geht einfach: Mundwinkel nach oben ziehen für 5 Minuten. Dieses Muskeltraining wirkt Wunder!

In der Fachsprache nennt man diese bewusste durch den Wald gehen **Waldbaden** und ist in Japan seit den 80-er Jahren eine anerkannte Anti Stress Methode.

Also mach dich bereit für deinen nächsten Waldaufenthalt :-)

Liebe Grüße

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung