

# Die Baumgestalten – Die Natur und das Ich entdecken

## Die Baumgestalten

### *Auf der Suche nach Entschleunigung*

In der heutigen, schnelllebigen Zeit haben immer mehr Menschen den Wunsch und das Bedürfnis, ihren Körper und Geist herunterzufahren. Südlich von Berlin und mitten in der Natur bieten die Baumgestalten die Möglichkeit, die Hektik und Zeit für einige Stunden zu vergessen und die natürliche Umgebung und sich selbst bewusster zu erleben.

Waldabschnitte durchschritten und naturkundlich erklärt. Auf dem ca. drei Kilometer langen Waldweg gibt es immer wieder Waldbad-Stationen, an denen der Wald und die Natur intensiv erlebt und gefühlt werden können. Zum Abschluss des Waldbads werden Kursteilnehmer am Waldesrand in einem zwei Hektar großen Vogelschutzgarten mit 30 verschiedenen Hecken und Bäumen (insg. 1200



### Interesse an einem Waldbaden mit den Baumgestalten?

Die Baumgestalten  
Ziegelweg 1  
15749 Mittenwalde-Töpchin  
Telefon: 033769 / 18716  
info@baumgestalten-walderleben.de  
www.baumgestalten-walderleben.de

### *Waldbaden – die japanische Antwort auf Stress und Hektik*

Das Waldbaden kommt aus Japan und ist dort seit den 1980er Jahren eine von Ärzten und Gesundheitskassen anerkannte Heilmethode. Waldbaden ist allerdings viel mehr als eine Naturwanderung. Es geht um eine bewusste Entschleunigung und um einen klaren Blick für das Leben und die eigenen Bedürfnisse. Das Waldbaden bietet eine Fülle von Übungen, welche dem Kursteilnehmer helfen, das Gestrüch und Morgen zu vergessen. Aktiv wird so die körpereigene Widerstandskraft gegen Stress gestärkt und die Kontrolle über eigene Gedanken und Gefühle spürbar verbessert.

### *Waldbaden mit den Baumgestalten*

Ungefähr gut drei Stunden können Besucher tief in die Natur eintauchen. Von der Kiefermonokultur bis hin zu einem heranwachsenden, natürlichen Urwald werden verschiedene

Pflanzen) geführt. Hier lernt und sieht man, was Biodiversität und Artenvielfalt bedeutet und wie Vögel und Bienen mit diesem Nachhaltigkeitsprojekt einen natürlichen Lebensraum zurückbekommen haben.

### *Baumgestalten – Baumpfleger aus Töpchin*

Die Baumgestalten sind eine der ersten, von der IHK Erfurt zertifizieren Naturführer im Waldbaden und Naturerleben. Sie sind Mitglied im Verband der Natur- und Waldtherapeuten (VdNW). Im Haupterwerb verdienen die Baumgestalten ihren Lebensunterhalt als nachhaltige Baumpfleger. Im Gegensatz zu vielen Wettbewerbern sind die Baumgestalten bemüht, Bäume zu erhalten bzw. das Zusammenleben von Menschen und Bäumen im urbanen Raum zu verbessern. Sollte ein kranker oder toter Baum doch gefällt werden, pflanzen die Baumgestalten im Rahmen ihres Nachhaltigkeitsprojekts einen neuen Baum.