

WALDBADEN

Tauchen Sie ein in die wohltuende Allgäuer Natur und nehmen Sie ein Bad im Wald. Ziel des „Waldbadens“ ist das **Schärfen unserer Sinne**: für den eigenen Körper und die Natur, die uns umgibt. Die folgenden Tipps können Sie ganz leicht in Ihren nächsten **Waldspaziergang** integrieren. Freuen Sie sich auf eine Auszeit unter Bäumen.

- **Sehen:** Wechseln Sie vom zielgerichteten Tunnelblick auf Ihr persönliches **Weitwinkel-Objektiv**. Reduzieren Sie dazu die Geschwindigkeit Ihrer Schritte, machen Sie **bewusst Pausen**. Ihre Augen werden gar nicht genug bekommen können von der Vielfalt der sie umgebenden Flora und Fauna.
- **Hören:** Der Wald ist ein echter Erholungsort für unsere Ohren. Anders als in der Stadt gibt es in der Natur keine permanenten Hintergrundgeräusche, unser Gehör kommt zur Ruhe und kann sich **besser auf einzelne Geräusche konzentrieren**. Schließen Sie einmal die Augen. Was hören Sie? Vögel? Knarrende Bäume? Einen plätschernden Bach?
- **Riechen:** Einen Grund für die positive Wirkung des Waldes auf uns Menschen sehen Forscher in den **natürlichen Duftstoffen**, den Terpenoiden, welche Pflanzen im Wald abgeben. Nehmen Sie deshalb bei Ihrem Ausflug im Wald bewusst die unterschiedlichen Gerüche wahr, z. B. den intensiven Geruch des Nadelwaldes. Entspannend wirken auch einfache Atemübungen, wie ein **tiefes Einatmen** und ein **doppelt so langes, langsames Ausatmen**.



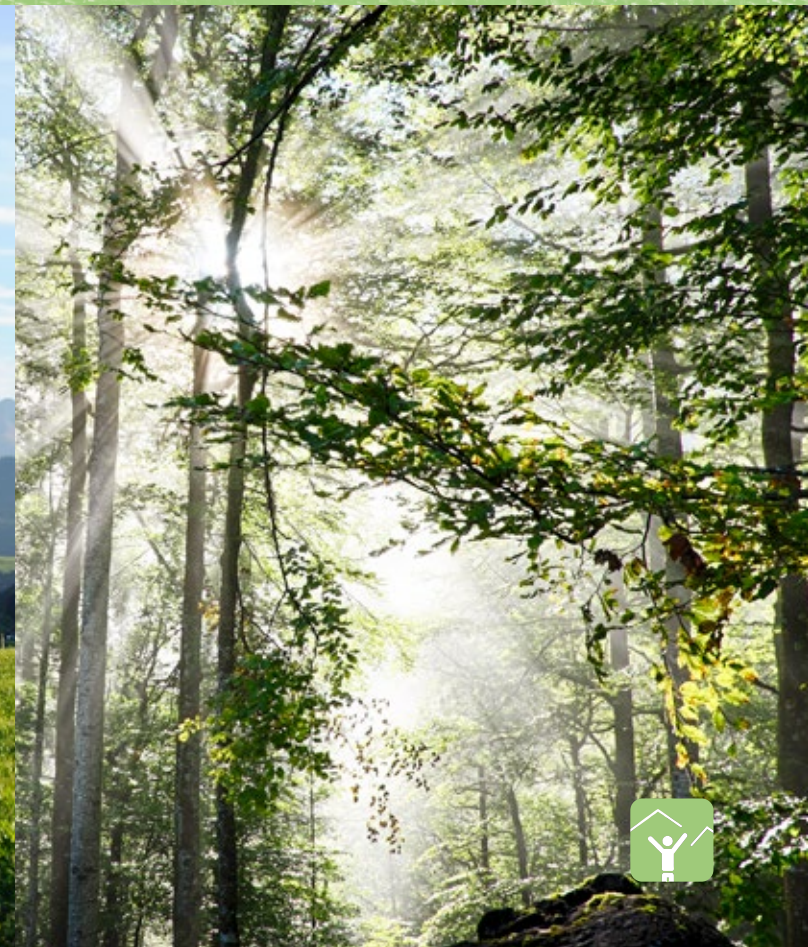
Kennen Sie auch schon unsere Angebote für **Natur-Beobachter** und **-Sportler**? Sprechen Sie unser Concierge-Team (☎ 94) gerne darauf an.



SONNENALP
RESORT · SPA · GOLF



SONNENALP
RESORT · SPA · GOLF



SONNENALP RESORT
SONNENALP 1 · D-87527 OFTERSCHWANG/ALLGÄU
Tel. + 49 (0) 83 21/272 - 0 · Fax - 242
info@sonnenalp.de · www.sonnenalp.de

SONNENALP NATURVERLIEBT
Natur-Eintaucher

SONNENALP NATURVERLIEBT

Natur-Eintaucher

Die Wälder, Berge und Wiesen rund um das Sonnenalp Resort entfalten seit jeher eine **beruhigende Wirkung**. Tauchen Sie ein und lassen Sie die Seele baumeln. Die heilenden Kräfte der Natur werden Ihnen bei Achtsamkeitstraining, Besinnungs-Spaziergängen oder beim Waldbaden **neue Energie und Vitalität** spenden.



ACHTSAMKEITSTRAINING

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Modewort. Sie hilft, den **Tag zu entschleunigen, Stress zu reduzieren** und die Gedanken auf das **hier und jetzt** zu lenken. Unsere Achtsamkeitsübungen lassen sich perfekt in Ihren Urlaubstag aber auch in Ihren Alltag zuhause integrieren.

1. Innehalten

Nehmen Sie sich **mehrmals am Tag eine Minute Zeit** und halten Sie inne – z. B. vor dem nächsten Golfabschlag, nach der Massage oder während der Radtour. Ob stehend oder sitzend, beobachten Sie Ihren **Atem**, horchen Sie in Ihren **Körper** hinein. Was fühlen Sie? Welche Gedanken strömen Ihnen durch den **Kopf**? Sie werden merken, wie Ihnen schon ein kurzes Innehalten Kraft und Ruhe gibt.

2. Bewusst gehen

Tag für Tag gehen wir um die 10.000 Schritte, ein automatisierter Bewegungsablauf, den wir nur selten wahrnehmen. Nutzen Sie den Weg zum Golfplatz oder durch den Wellness-Park und widmen Sie sich mal wieder Ihren **Schritten**. Spüren Sie den Boden und das **An- und Entspannen Ihrer Muskeln**? So kommen Ihre Gedanken zur Ruhe und Ihr Kopf entspannt.

3. Bewusst atmen

Für diese Atemübung gönnen Sie sich am besten eine **zehn- bis 20-minütige Auszeit**. Setzen Sie sich mit geschlossenen Augen aufrecht und entspannt hin. **Lauschen** Sie auf das Kommen und Gehen Ihres Atems, ohne ihn bewusst zu kontrollieren oder zu verändern. Spüren Sie das **Heben und Senken Ihres Brustkorbs**. Diese wohltuende Pause wird Ihnen neue Kraft und Energie für weitere spannende Urlaubserlebnisse spenden.



BESINNUNGSSPAZIERGANG (VISION WALK)

In zahlreichen Biografien geben kreative und erfolgreiche Menschen an, ihre **Inspirationen in der Natur** zu finden. Woran liegt das? Oft fällt es uns Menschen beim meditativen Gehen in der Natur wesentlich leichter, Situationen, Anliegen und Probleme aus der **nötigen Distanz zu betrachten, zu reflektieren** und eine **Lösung zu entwickeln**. Erleben Sie es selbst und lassen Sie sich von der stimulierenden Kraft der Natur überraschen.

1. Für welches Thema möchte ich gehen?

Manchmal liegt das Thema auf der Hand: eine **neue Lebensphase** oder eine **anstehende Entscheidung**. Gerne erhalten Sie aber auch von unserem Concierge eine **Auswahl an inspirierenden Themen** für Ihren persönlichen Besinnungsspaziergang.

2. Zeit, Ort und Ablauf planen

Nehmen Sie sich **mindestens eine Stunde Zeit**, je nach Thema gerne auch mehr. Wählen Sie einen möglichst **menschenleeren Ort** in der Natur (z. B. die Wittelsbacher Höhe, das Tiefenberger Moor oder vielleicht das Ofterschwanger Horn) und **meiden Sie überdachte Räume sowie Gespräche** mit anderen Personen.

3. Der Besinnungsspaziergang

Suchen Sie sich in der Natur eine **symbolische „Schwelle“**. Mit dem Überschreiten dieser Schwelle treten Sie in einen rituellen, symbolischen Raum ein, rufen Sie sich nochmal ihr **gewähltes Thema** in Erinnerung. Gehen Sie danach langsam und achtsam umher, **lassen Sie sich treiben**, spüren Sie die **umgebende Natur** mit allen Sinnen. Es geht nicht um das Zurücklegen großer Strecken, auch wenige 100 Meter können schon zu neuen Erkenntnissen und Blickwinkeln führen. Nachdem Sie ihre Erfahrungen gemacht haben, begeben Sie sich **erneut über die Schwelle** und treten den Rückweg an.

4. Nachbereitung

Zur anschließenden Reflektion des Erlebten, **berichten** Sie dieses einer vorurteilsfreien und wohlwollenden Person. Dazu reichen 5 bis 10 Minuten. Das Gegenüber gibt das Gehörte im Anschluss wertfrei in der dritten Person wieder, so können Sie das Erlebte noch einmal „von außen“ **aus einer anderen Perspektive** Revue passieren lassen.

»From a distance there is harmony
and it echoes through the land.«

Julie Gold