

net

burg  
am  
ffnet.  
r ist  
teres-  
n der  
h ei-  
metal  
erfen.  
temet  
a. Die  
Okto-  
tag ei-  
er Ein-  
Euro  
d frei.



Motte  
esichtigt  
FOTO: ARCHIV

r den  
markt

e auf dem  
to-Marktes  
e: Dort fin-  
3. August,  
der Ferien-  
on 10 bis 16  
el, Antiqui-  
1 mehr an-  
Der Meter  
stet für pri-  
en Euro; ab  
e von fünf  
n Auto, das  
nicht über-  
nos hinter  
iert werden.  
nd möglich  
www.prints-  
ohmarkt.

reffen  
streik

days For Fu-  
15. Septem-



Die geführten Wanderungen von Karin Braukhaus-Becker führen mitten in den Wald. Unterwegs bietet die zertifizierte Kursleiterin für das Waldbaden verschiedene Übungen an. FOTOS: KOLOSSA

# Die erste Waldbademeisterin

## Karin Braukhaus-Becker bietet besondere Spaziergänge an

VON JULIUS KOLOSSA

Höveringhausen – Karin Braukhaus-Becker ist gerne draußen in der Natur. Jetzt hat sie ihre Leidenschaft für Spaziergänge zu einem ihrer Berufe gemacht. Sie ist seit Mai durch den Bundesverband Waldbaden zertifizierte „Kursleiterin Waldbaden“ und damit Balves erste Waldbademeisterin.

„Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden“, erzählt sie, was diese von ihr geführten Spaziergänge ausmachen. Mit den Teilnehmern geht es in den Wald. „Dort leite ich dann einige Übungen an, um eins mit der Natur zu werden“, so Braukhaus-Becker.

Die Höveringhausenerin erzählt, dass das Waldbaden ursprünglich aus Japan kommt, dort als „Shinrin Yoku“ bezeichnet wird. „Beim Waldbaden geht es vor allem



Die große Leidenschaft von Karin Braukhaus-Becker ist die Natur.

um die Summe günstiger Effekte durch die Farbgebung, die akustischen Reize und die Botenstoffe der Bäume in der Luft“, erklärt die Expertin.

Karin Braukhaus-Becker, die hauptberuflich als selbstständige Grafikerin tätig ist, seit 1995 im Bereich Werbung/Marketing, hat sich weitergebildet und darf sich seit wenigen Monaten nun

Waldbademeisterin nennen. „Sich absichtslos auf den Wald einlassen, die eigenen Sinne aktivieren: Das ist der Nährboden für einen effektiven Aufenthalt im Wald. Dafür sorgt das heilsame Trio des Waldes: Terpene, Anionen und Mikroben“, sagt Braukhaus-Becker. Für sie ist der Wald auch ein Ruhe- und Kraftort.

Einige Waldbaden-Spaziergänge hat die Höveringhausenerin bereits geleitet. „Dies ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Denn ich sage nicht: ‚Du musst!‘, sondern fordere auf, sich auf den Wald einzulassen. Und genau das funktioniert.“

Denn Braukhaus-Becker betont: „Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang.“ Man lasse die belastenden Gedanken zurück, könne Zeit für sich haben und seiner körperlichen sowie mentalen Gesundheit etwas Gutes tun.

Davon habe sie schon

„Waldbaden ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden.“

Karin Braukhaus-Becker, Kursleiterin Waldbaden

selbst profitiert. Als es ihr gesundheitlich nicht so gut gegangen sei, stieß sie zufällig auf einen Bericht über das Waldbaden. „Das hat mich sofort gepackt. Diesen magischen Moment im Wald musste ich erleben. Schon als Kind bin ich lange durch unsere Wälder gelaufen, es war immer ein Abenteuer, was natürlich mit den Jahren nachließ. Aber die große Portion Gesundheit habe ich quasi von Anfang an eingesogen.“

Davon sollen nun auch andere profitieren – die Waldbademeisterin weiß, wie es geht.

Lü-  
der  
ba-  
tur  
De  
de  
ur  
ch  
M  
z  
g  
s  
L  
E  
n