

„Waldbaden – kleine Auszeit, große Wirkung“

von Barbara Patek-Lafenthaler

Der Wald ist ein Ort der Ruhe – und zugleich ein hochwirksamer Raum für Regeneration, Stabilisierung und innere Ausrichtung. Waldbaden, ursprünglich in Japan als Shinrin Yoku entwickelt, ist heute ein wissenschaftlich untersuchter Ansatz, der zeigt, wie bewusstes Verweilen im Wald positive Effekte auf Stressregulation, Immunsystem und emotionale Balance haben kann.

In diesem Vortrag wird Waldbaden als **komplementäre Methode** zu therapeutischen und pflegerischen Ansätzen vorgestellt – ebenso wie als **präventive Ressource** für Menschen in herausfordernden Lebens- und Arbeitskontexten. Gerade für Therapeut*innen und Pflegepersonal kann der Wald ein kraftvoller Ort der Selbstfürsorge sein, um neue Energie zu schöpfen, Klarheit zu gewinnen und die eigene innere Balance zu stärken.

Neben einem Überblick über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse gibt der Vortrag praxisnahe Einblicke, wie Waldbaden alltagsnah, niederschwellig und individuell eingesetzt werden kann. Im Mittelpunkt steht dabei ein ressourcenorientierter Blick: Der Wald unterstützt Menschen darin, das wahrzunehmen, was bereits in ihnen vorhanden ist – Ruhe, Stärke, Orientierung und die Fähigkeit, den eigenen Weg bewusst zu gestalten.

Der Vortrag lädt dazu ein, den Wald nicht nur als Naturraum, sondern als aktiven Partner für Wohlbefinden, Stabilität und persönliche Entwicklung neu zu entdecken.

Barbara Patek-Lafenthaler

Dipl. Aromapraktikerin · Dipl. Mentaltrainerin · zertifizierte Waldbadentrainerin und AromaMentaltrainerin, Dipl. Pädagogin



Barbara Patek verbindet in ihrer be pure Aroma-Mentalpraxis Natur, Duft und mentale Bewusstseinsarbeit zu einem modernen, ressourcenorientierten Ansatz. In ihrer Arbeit steht nicht das Defizit im Vordergrund, sondern das, was bereits da ist: Potenzial, innere Stärke und individuelle Lösungswege.

Sie ist überzeugt davon, dass jeder Mensch alles in sich trägt, was er für ein zufriedenes und erfülltes Leben braucht. Ihre Aufgabe sieht sie darin, Menschen dabei zu begleiten, dieses Potenzial sichtbar zu machen und auf individuelle Weise zu entfalten. Die Natur – insbesondere der Wald – ist dabei ein zentraler Partner, der Orientierung, Stabilität und neue Perspektiven eröffnet.