

Termine für Achtsamkeit in der Natur bis Ende 2026

Die Natur-Workshops eignen sich für Alle, die Achtsamkeit in und mit der Natur erleben, sich selbst etwas Gutes, für Gesundheit und das Wohlbefinden, tun wollen.

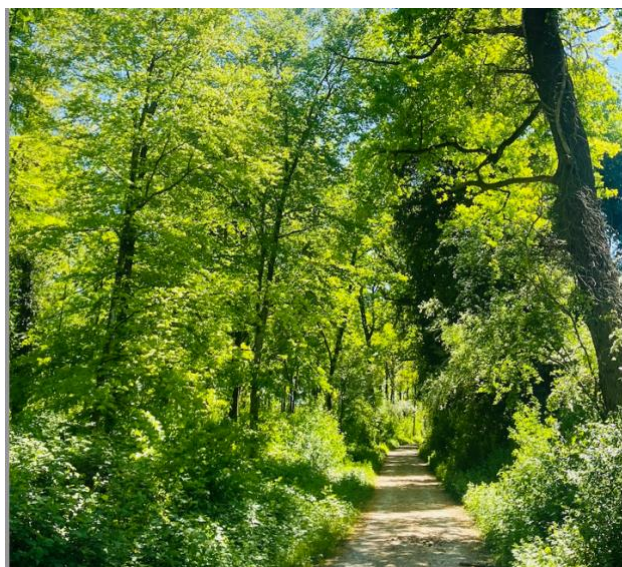
Was passiert im Waldbaden? Aktuelles Interview vom Amt für Wald und Wild beider Basel zu Waldbaden mit mir zu finden ganz am Ende dieses Dokumentes.

Achtsamkeit in der Natur kennenlernen

Achtsamkeit in der Natur – unterwegs im Wald und Waldbaden ausprobieren

Unterwegs im Wald im Landschaftspark Wiese bei der Langen Erlen bei Basel, auf Waldwegen und entlang des Flusses. In Oberwil BL ist der Weg oft ein Trampelpfad und führt durch ein wunderschönes, naturbelassenes Waldstück, hier ist gute Trittsicherheit und Schuhe mit Profil für die Steigung wichtig.

Di	08. September Anmeldung	18.15 - 20.15	Basel BS Lange Erlen
Fr	09. Oktober Anmeldung	17.00 - 19.00	Oberwil BL
Sa	24. Oktober Anmeldung	09.30 - 11.30	Basel BS Lange Erlen
je 55.-/ Person 3 bis max. 6 Teilnehmende			

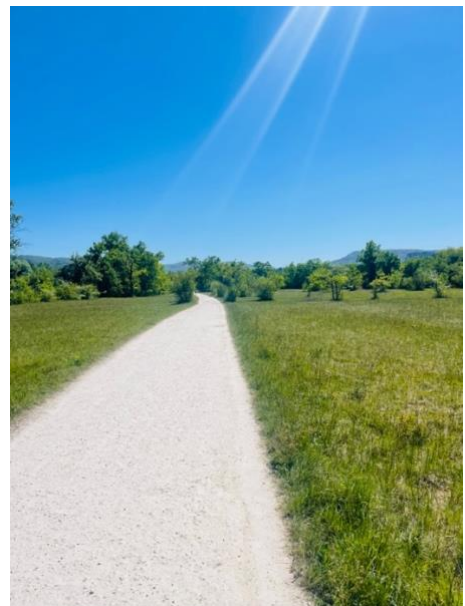


Achtsamkeit in der Natur – unterwegs am Fluss und in der Heide

Im Natur-Workshop bei Arlesheim sind wir langsam unterwegs entlang der Birs und erleben Achtsamkeit am Wasser und in der Weite der wunderschönen Heidelandschaft. Der Weg führt über ebenes Gelände auf Wegen, teils eher schmale Natur-Wege und durch lichte Waldbestände. Der Ort ist in 12 Minuten mit dem Zug von Basel SBB erreichbar.

Di	22. September Anmeldung	18.00 - 20.00	Arlesheim BL Reinacherheide
-----------	---	----------------------	--

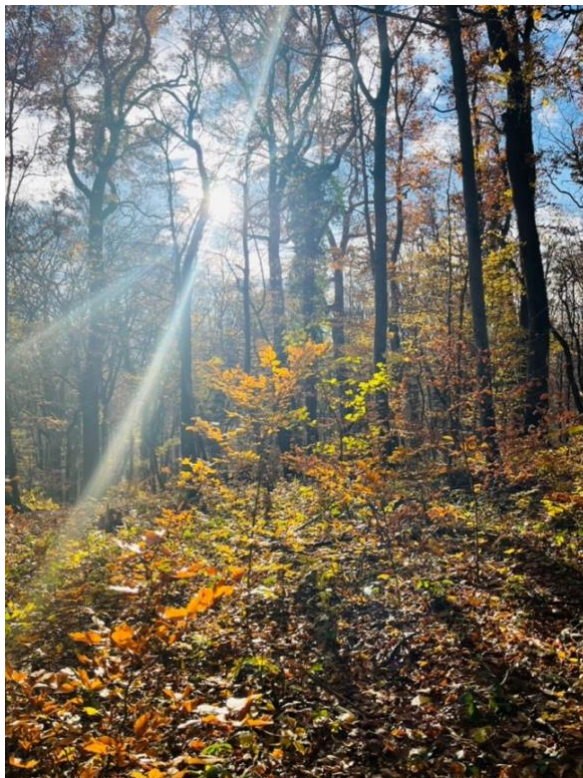
je 55.-
3 bis max. 6 Teilnehmende



Waldbaden ausprobieren im Herbstwald – Achtsamkeit kennenlernen

Unterwegs im Herbstwald ist von besonderer Schönheit geprägt. In Ostermundigen bei Bern sind wir mehrheitlich auf breiten Wegen unterwegs, es geht leicht bergauf und bergab. In Zuchwil ist der Wald ebenerdig mit viel Charme und zum Teil sind wir in dichtem Wald. In Oberwil ist der Weg ein Trampelpfad und führt durch ein wunderschönes, dichtes Waldstück, hier ist gute Trittsicherheit und Schuhe mit Profil für die Steigung wichtig.

Do	10. September Anmeldung	18.00 - 20.00	Kooperation mit WYSS Gartenhaus	Oberwil BL
Do	24. September Anmeldung	17.30 - 19.30	Kooperation mit WYSS Gartenhaus	Ostermundigen BE
Fr	16. Oktober Anmeldung je 40.-/Person 5 bis max. 10 Personen	17.00 - 19.00	Kooperation mit WYSS Gartenhaus	Zuchwil SO



Waldbaden und meditatives Gestalten mit Naturmaterialien

Unterwegs im farbenprächtigen Herbstwald und Waldbaden. Besonders guten Zugang zur eigenen Essenz findet man beim Kreativ Sein und das macht auch noch Spass! Wir gestalten mit allem Natürlichem im Wald, Blätter, Holz, Steine ein LandArt Objekt. Das macht nicht nur Freude, sondern ist eine Form um tiefgehend zu Erden durch direkten Kontakt mit der Natur. Wohltuend & tiefenentspannend!

Waldbaden und Landart

So	25. Oktober Anmeldung	13.00 - 16.00	Oberwil BL
	80.-/Person 2 - max. 6 Personen		



Achtsamkeit vertiefen, weiterlernen in und mit der Natur

Wir befassen uns tiefergehend mit Achtsamkeit, durch verschiedene Formen von mentalen und körperlichen Übungen sowie durch das sich Begeben in die bewusste Stille. Keine Voraussetzungen erforderlich, jedoch das Interesse und die Neugier, sich auf sich selbst einzulassen.

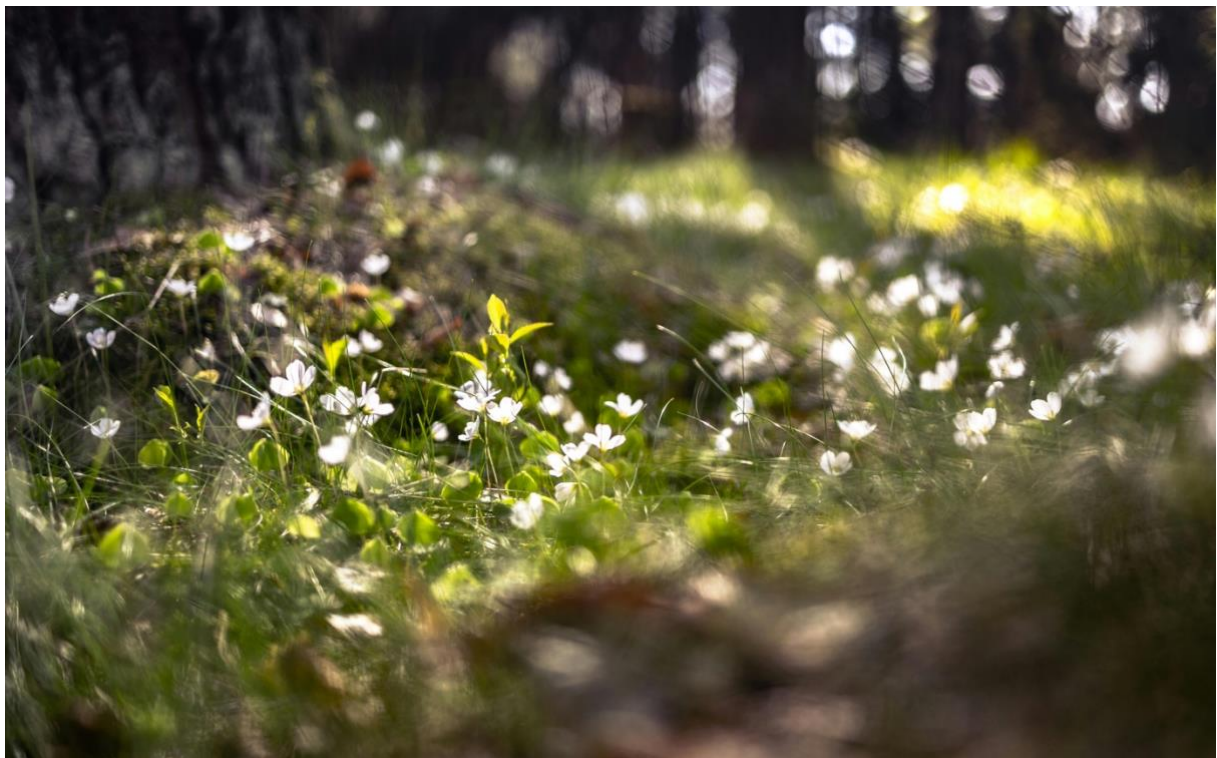
Achtsamkeits-Workshop in der Natur: Waldbaden & Stille mehr Details finden Sie im Link

So	20. September Anmeldung	10.00 - 14.00	Oberwil BL
	210.- 2 bis max. 5 Personen		

Der Workshop ist konzipiert für gesunde Menschen, die ihr Leben achtsam und bewusster gestalten möchten, sich für Achtsamkeit in der Praxis und im Alltag interessieren oder ihre eigene Praxis mit der Natur ergänzen oder vertiefen möchten.

Bemerkte: Dieser Workshop eignet sich nicht für Menschen, die sich in einer akuten gesundheitlichen Situation befinden, in psychiatrischer Behandlung oder unter Medikation stehen, also klinisch nicht gesund sind.

Die neuen Workshop-Termine fürs 2027 sind online ab Januar 2027



Für Unfälle in den Natur-Workshops haftet jeder Teilnehmer selbst.

Naturworkshop Angebote für Firmen, Institutionen und Gruppen

Gruppen-Workshops:

Sämtliche Angebote können auch als **Privat-Gruppe** (für Geburtstage, Hochzeiten, Vereine, Polterabende, FreundInnen, Familientreffen & Achtsamkeits-Interessierte) oder als **Unternehmen oder Firma** (Ausflugs-Element, Teamevent, Gesundheitsförderung Anlass, regelmässige Angebote für Firmen etc.) gebucht werden.

Mehr dazu: [Infos für Firmen und Gruppen](#)

Kontaktieren Sie mich direkt per Email: info@astridwalliserboehm.ch

Gerne gehe ich auf Ihre Wünsche ein und stelle ein schönes Programm zusammen.

Ich freue mich von Ihnen zu lesen!



Team-Event Waldbaden, 20 Personen



unterwegs im Wald



Geburtstags-Waldbaden im Hochsommer



Naturritual



Waldbaden & Kranz winden

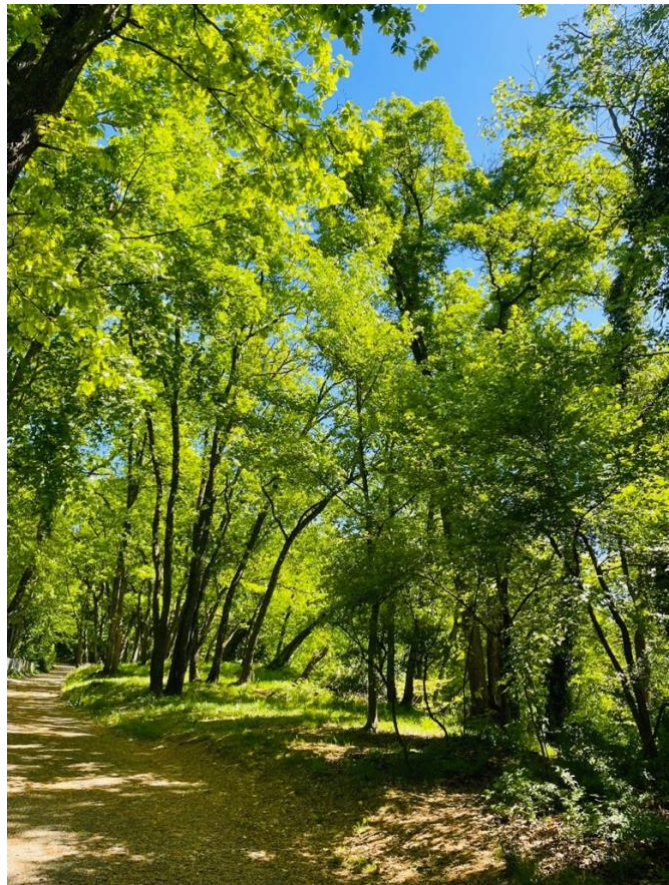
Anmeldung zu den Kursen ist möglich per Naturforum-Website-Links oder per Email info@astridwalliserboehm.ch direkt an mich; mit Ausnahme der Gartenhaus WYSS Kurse, dort direkter Anmelde-Link nutzen.

Leitung

Astrid Walliser Böhm

Achtsamkeitstrainerin und Psychologin lic. phil.

Mindful Professional Coach und Mentorin





ZU GAST

«AUCH AUS DEN WURZELN DER BÄUME HOLEN WIR KRAFT»

Waldbaden ist in Japan längst etabliert und gilt als gesundheitsfördernd. Astrid Walliser Böhm aus Biel-Benken bietet Workshops im Waldbaden an, in denen sich die Teilnehmenden ganz auf ihre Sinne einlassen. Die Psychologin führt durch den Baselbieter Wald – und ihre Gäste im besten Fall in einen entspannten Zustand von innerer Ruhe und Klarheit.

Frau Walliser Böhm, Sie bieten Workshops im Waldbaden an. Was passiert mit mir, wenn ich ein Waldbad nehme?

Waldbaden hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte auf Sie, sowohl im Körper als auch im Geist. Durch das bewusste und angeleitete Erleben Ihrer Sinne – hören, sehen, riechen, tasten, schmecken – tritt der Verstand in den Hintergrund. Das denkende Hirn beruhigt sich. Sie werden die Natur um sich herum anders, intensiver erleben: das Licht, das Grün, die Geräusche, die Formen und Düfte. Sie werden ein Gefühl von innerer Ruhe, vielleicht sogar von innerem Frieden verspüren. Das Wichtigste ist dabei, sich wirklich auf das Waldbaden einzulassen.

Wie laufen diese geführten Spaziergänge ab?

Etwas Zentrales beim Waldbaden ist, dass wir langsam unterwegs sind. So langsam, dass es manchen weh tut. Viele Menschen sind im Alltag gehetzt von Beruf oder Familie, so dass sie es beinahe nicht mehr hinbekommen, derart langsam unterwegs zu sein. Es ist ein entspanntes, aber bewusstes Schlendern, eine Geh-Meditation: Wir sind Schritt für Schritt und schweigend unterwegs. Das ganze System der Teilnehmenden entschleunigt sich und kommt so zur Ruhe.

Zwischendurch schalten Sie sich regelmässig ein, geben Inputs?

Ja, ich gebe immer wieder kurze Hinweise und leite mehrere Achtsamkeitsübungen an, etwa dass wir Geräusche bemerken, auf die verschiedenen Schattierungen des Grüns oder auf die Formen der Pflanzen achten. Die Gruppe schätzt es aber, dass ich mich zurückhalte, dass jeder primär auf seine Sinne fokussiert bleibt und somit ganz bei sich selbst ankommt. Durch unsere Sinne gelangen wir zur Sinnlichkeit, es entsteht Abstand zum Denken und Analysieren. Unsere Sinne machen also «Sinn». Wir spüren, dass wir Teil der Natur sind; wir selbst sind Natur. Und die Natur ist der Kraftort, in dem wir Sinn finden können.

Astrid Walliser Böhm: «Beim Waldbaden sind wir so langsam unterwegs, dass es manchen, die aus dem Stress des Alltags kommen, fast weh tut.»

8

WALDNACHRICHTEN 9/15

Wie wichtig ist das Atmen beim Waldbaden?

Es ist essenziell. Atmen ist Rhythmus, alles im Leben hat Rhythmus. Wichtig ist die Balance: Sind wir gestresst, atmen wir oberflächlich, unser Denken fokussiert auf Probleme oder Angst. Atmen wir hingegen bewusst und tief, kommen wir ins Hier und Jetzt, wo Vertrauen möglich ist. Wir vertrauen auf den inneren Kompass, unsere Intuition.

Umarmen Sie auch Bäume?

Nein, ich bediene dieses Klischee nicht explizit (lacht). Ich lade die Teilnehmenden ein, sich in die sichtbaren Wurzeln von grossen Bäumen zu setzen. Dort kann man beim Verweilen viel Kraft tanken. Manche fragen mich, ob sie den Baum umarmen dürfen. Natürlich dürfen sie das! Sie können sich auch an einen Baum anlehnen. Beim Waldbaden können sich meine Gäste wieder schrittweise mit der Natur verbinden und die Verbundenheit erleben.

Was ist der Unterschied zu einem gewöhnlichen Waldspaziergang?

Beim üblichen Ausflug mit Freunden oder Hund nehmen wir den Wald als Kulisse wahr. Das ist schön und gut. Waldbaden ist jedoch ein sehr bewusster Zustand, denn wir schärfen alle Sinne und nehmen den Wald deshalb anders, umfassender wahr. Viele Menschen befinden sich ständig in einem Gedankenkarussell. Sie leben in der Vergangenheit und planen die Zukunft, für die Gegenwart haben sie keine Zeit. Auch das Arbeitsleben und Verpflichtungen machen es uns nicht leicht, das Jetzt zu erleben und zu geniessen. Es ist absolut nicht «in» heutzutage, mal innezuhalten, Stille zu erleben. Erst in der Stille begegnet man jedoch sich selbst.

Werden Sie manchmal auch belächelt?

Man kann das Waldbaden als esoterische Spinnerei abtun. Aber alles, was anders ist als die Norm, fällt auf, macht auch irgendwie Angst: Man reagiert verleugern und meint, dass das, was nicht nachweisbar ist, auch nicht existiert. Doch was Liebe ist, kann man ja auch nicht wissenschaftlich nachweisen – und doch wissen wir alle, dass es das Wichtigste ist im Leben.



Astrid Walliser Böhm ist Achtsamkeitstrainerin und Psychologin lic. phil. Die 51-Jährige, wohnhaft in Biel-Benken, kombiniert Achtsamkeit mit Natur und Kreativität, unter anderem mit Workshops in Waldbaden. Sie ist Mitglied des Naturforums Regio Basel.

In Japan ist Waldbaden – Shinrin Yoku – seit den Achtzigerjahren etabliert. Sollte Waldbaden als Teil der Gesundheitsvorsorge in der Schweiz ebenfalls von den Krankenkassen bezahlt werden?

Jede und jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Waldbaden ist ein Angebot, diese Verantwortung zu übernehmen, es ist Gesundheitsförderung auf individueller Ebene. In der Natur ist alles vorhanden, was uns gesund hält. Für zahlreiche Leiden ist die Natur die beste Medizin. Waldbaden in die Krankenkasse einzubeziehen, wäre eine Möglichkeit, den Menschen ganzheitlicher zu erfassen und den spezifischen Krankheiten umfassender zu begegnen. Es könnte also gerade bei chronischen Leiden, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stösst, eine sinnvolle Ergänzung sein.

Die Wissenschaft der Positiven Psychologie, die sich mit Lebenszufriedenheit und einem erfüllten Leben befasst, ist ein Thema, mit dem

Sie sich in den letzten Jahren intensiv auseinandergesetzt haben. Sind Sie so zum Waldbaden gekommen?

Ich habe mich als Psychologin lange mit der Glückspsychologie befasst, also nicht wie üblich in diesem Fach mit Krankheiten und Störungen, sondern mit der Sonnenseite des Lebens. Es geht dabei um die Frage, was Menschen Lebenszufriedenheit und Erfüllung bringt. Unter anderen hat der weltbekannte Psychologe Martin Seligman eine Theorie des Wohlbefindens entwickelt: Es gibt eindeutige Glücksfaktoren – einer davon ist das Sein im Hier und Jetzt. Ein weiterer Glücksfaktor ist die Sinnhaftigkeit: Was gibt meinem Leben Sinn?

Ist man als Expertin für Glückspsychologie eigentlich immer glücklich?

Jeden Moment glücklich zu sein, ist natürlich unrealistisch, so funktioniert das Leben nicht. Durch ein achtsames Leben findet man aber auch bei Druck und Stress schnell wieder zurück zu seiner Mitte. Man reagiert nicht mehr, sondern agiert von innen. In dem Sinne: Schwinge ich im Hier und Jetzt, fühle ich mich sehr glücklich und friedlich – mit mir.

Interview: REGULA WENGER

Freie Journalistin Pressebüro Kohlenberg

Weihnachtsgeschenk: Waldbaden in Oberwil

Für ein Waldbaden mit Astrid Walliser Böhm vor Weihnachten am Samstag, 20. Dezember 2025, von 13 bis 15 Uhr in Oberwil verschenkt die Redaktion drei kostenlose Plätze. Interessierte senden bis 10. Dezember 2025 eine Mail an afwww@bl.ch. Bitte Vorname, Name, Adresse und Mobilnummer angeben. Viel Glück!

Private Natur-Workshops für Kleingruppen

Privat-Waldbaden:

Hier können Sie Waldbaden im vertrauten Kreis erleben. Dazu zählt eine Einzelperson, eine 2er Gruppe oder eine 3er oder 4er Gruppe. Email mit Wunschdatum direkt an Astrid: info@astridwalliserboehm.ch

Investition:

120.-/2 Std. 1 Person

Bei 2-4 Personen 80.-/Person für 2 Stunden



In den Medien:

- Interview in den Waldnachrichten Dezember 2025

Interview mit Astrid, Amt für Wald und Wild beider Basel, siehe Dokument oben auf Seite 8 und 9

- Astrid zu Waldbaden im Interview als Podcast 2021

[Audio](#)

