**Audiotexte Bound „Waldbaden“**

**Audio-Datei 1:**

Hallo liebe Waldbadende. Ich bin eure Waldbademeisterin Pia und das ist mein Freund Pit. Er wird mir helfen, euch beim Waldbaden anzuleiten und zu begleiten. Lasst uns eintauchen in das Meer der Bäume!

**Audio-Datei 2:**

Es war einmal ein Bauer. Der steckte jeden Morgen eine Handvoll kleine Steine in seine linke Hosentasche. Immer wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitete oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er einen Stein aus der linken Hosentasche und gab ihn in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor, aber von Tag zu Tag wurden es mehr Steine, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn, immer wanderte ein Stein von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Glückssteine in seiner rechten Hosentasche. Bei jedem Stein konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein, auch wenn er nur einen einzigen Stein in seiner rechten Hosentasche hatte.

**Audio-Datei 3:**

Begebt euch nun auf Tauchgang und sucht nach fünf kleinen Steinen und steckt sie in eure linke Hosentasche, um eure eigenen Glücksmomente während des Badens festzuhalten!

**Audio-Datei 4:**

Jedes Mal, wenn ihr einen Glücksmoment erlebt, wandert ein Steinchen in eure rechte Hosentasche. Na dann, los!

**Audio-Datei 5:**

Findet unser Start-Sprungbrett in den Wald, von wo aus wir in unseren Badespaß eintauchen. Tipp: Es wird bergauf gehen!

**Audio-Datei 6:**

Schließe deine Augen, nimm einen tiefen Atemzug, halte für einen Moment die Luft an und tauche in den Wald ein. Atme langsam wieder aus und öffne deine Augen. Fokussiere dich ab jetzt nun auf deinen Atem und nimm wahr, wie er sich beim Aufsteigen verändert!

**Audio-Datei 7:**

Clemens Arvay sagte im Jahr 2015: „Wenn sie die Luft in einem Wald einatmen, dann atmen sie einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen, die von Pflanzen an die Waldluft abgegeben werden!“ Was genau ist dieses Waldbaden, das wir hier gerade machen? Und was hat es mit unserem Atem zu tun? Wählt aus, was ihr vermutet. Es sind mehrere Antworten richtig!

**Audio-Datei 8:**

Nach dem etwas steilen Anstieg durch den Wald widmen wir uns unserem Körper. Es ist wichtig, dass unsere Gelenke und Muskeln geschmeidig sind und gut funktionieren. Um das zu garantieren, sucht euch ein geeignetes Plätzchen auf diesem Weg und führt die Übungen in der Audio durch, indem ihr sie nebenher laufen lasst!

**Audio-Datei 9:**

Nun schwimmen wir weiter zu unserem nächsten Standpunkt. Wenn ihr diesen erreicht habt, erwartet euch eine sehr schöne Aussicht!

**Audio-Datei 10:**

Im Alltag nehmen wir häufig Eindrücke wahr, die wir mit den Augen sehen können. Jedoch haben wir noch weitere Sinnesorgane. Schließt nun eure Augen und nehmt die Eindrücke mit allen Sinnen wahr. Kannst du eventuell Dinge riechen, fühlen? Gib deine Erfahrungen in das Textfeld ein!

**Audio-Datei 11:**

Die Natur ist etwas ganz Besonderes! Der Wind weht, viele verschiedene Tiere sind zu hören, Blätter rascheln, vielleicht hörst du Regentropfen oder Menschenschritte. Wenn ihr genau hinhört, ergeben sich wunderschöne Klänge und ein Zusammenspiel und vielleicht sogar ein Rhythmus oder eine Musik!

**Audio-Datei 12:**

Wenn du ganz still bist, hörst du bestimmt verschiedene Naturklänge, Geräusche, Rhythmen oder vielleicht erkennst du sogar Musik in der Natur. Kannst du selbst mit Naturmaterialien Geräusche erzeugen? Halte die Klänge in einem Audio fest!

**Audio-Datei 13:**

Gefunden! Bei der letzten Station hast du bereits Erfahrungen mit deinen Sinnen machen können. Nun soll es verstärkt um das Fühlen gehen!

**Audio-Datei 14:**

Nun hast du die Aufgabe, einen Turm aus Steinen zu bauen! Wie kannst du die Steine am besten anordnen, so dass der Turm stabil ist, nicht umfällt und so groß wie möglich ist? Wie wäre es mit einem Turnier? Wer baut den höchsten Steinturm? Suche ganz viele verschiedene Steine in deiner Umgebung. Du wirst sehen, dass es ganz viele unterschiedliche Steine gibt, mit unterschiedlichen Formen und verschiedenen Größen. Hier kannst du den Steinturm sehen, den ich gebaut habe. Vielleicht schaffst du einen höheren!

**Audio-Datei 15:**

Habt ihr Lust, noch mehr zu entdecken? Auf dem Weg zur nächsten Station hältst du nun deine Augen offen und sammelst verschiedene Naturmaterialien, die du auf dem Boden und am Wegrand finden kannst!

**Audio-Datei 16:**

Baut nun aus den gesammelten Materialien ein Mobile. Vielleicht findest du auch ein schönes Plätzchen im Wald, um es aufzuhängen. Falls du Schere und Faden nicht zur Hand hast, kannst du alternativ auf dem Boden ein Mandala legen. Mach ein Foto von deinem Kunstwerk und lade es hoch!

**Audio-Datei 17:**

Ich habe Lust auf eine kurze Ruhe-Pause. Zeig mir, wie leise du durch den Wald schleichen kannst, ohne ein Geräusch zu erzeugen. Nimm mindestens zehn Schritte auf Audio auf, sodass ich ganz in Ruhe eine kurze Pause von meinem Bademeisterdienst machen kann! Ich bin gespannt!

**Audio-Datei 18:**

Erinnert ihr euch noch an die Anfangsgeschichte? Schaut in eure Hosentaschen! Wie viele Steine sind von der einen in die andere Hosentasche gewandert? Mache eine kurze Audio, in der du erzählst, warum jeder der einzelnen Steine die Hosentasche gewechselt hat. Welcher Moment von diesen war der schönste?

**Audio-Datei 19:**

Fertig! Ich hoffe, das Waldbaden hat euch Freude bereitet und ihr fühlt euch entspannter! Vielleicht sogar ein bisschen mehr mit dem Wald verbunden. Uns geht es jedenfalls so. Wir freuen uns, wenn ihr uns bald mal wieder besuchen kommt. Bis bald! Eure Pia und euer Pit!