

## Übungsleiter:



Jutta Eich  
Erzieherin, Naturkosmetikerin,  
ÜL für Waldbaden,  
Naturresilienz und  
Achtsamkeit im Wald



Christina Scheer  
Dipl. Sozialarbeiterin,  
Dipl. Sozialpädagogin und  
Fachfrau für Hundeerziehung  
Falknerin



Michael Wollscheidt  
Tierpsychologe ATN ( Hunde),  
Jäger  
ÜL Nordic Walking mit Hund

---

Anmelden unter:  
Jutta Eich  
Moritz-Wilhelm Str. 4  
66126 Saarbrücken  
Tel.: 06898-82587  
Juttaeich.de  
juttaeich@t-online.de  
Naturzeit-saar.de

---

## Der achtsame Trail

### Waldbaden mit Hund

#### Shinrin Yoku

das absichtslose  
Eintauchen in  
die Waldatmosphäre  
im Team Mensch / Hund

**Jetzt anmelden**



Ein Waldbad mit Hund bewirkt ein beziehungsstärkendes und sozialisierendes Miteinander, für eine natürliche Balance des Führens und Folgen im Naturraum.

Hunde sind für viele Menschen enge Sozialpartner. Waldbaden ermöglicht, auf dem gemeinsamen Weg, die Heilkraft des Waldes zu erfahren. Einfach sein, im Hier und Jetzt, an diesem Ort und in diesem Moment, aufmerksam sein, bewusst und ohne zu urteilen – das wird erlebbar.

Der Mensch lernt, durch ruhiges und entspanntes Führen, dem

Hund Stress und Verantwortung zu nehmen. Das zwischenartige Erkennen des Gegenübers wird geschult und erlebnisorientiertes Entdecken unterschiedlicher Sinnesreize für Mensch und Tier werden geübt. Loslassen, psychisch und physisch miteinander entspannt sein durch körperliche Übungen und Rituale. Mentale Ruhe erleben durch bewegte und unbewegte Meditation. Freude und Spaß durch kreatives Gestalten finden.

Gemeinsames Erleben stärkt Zusammenhalt und Verbundenheit. Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Beziehungsübungen

ermöglichen ein verbessertes körpersprachliches Verständnis im Team Mensch und Hund. Sich dem gegenwärtigen Augenblick und dem Leben öffnen, alle Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen, um sich selbst und den Hund in liebevoller Weise, ohne zu werten anzunehmen, das wird praktiziert und geübt. Waldbaden mit Hund lässt uns alle positiven Auswirkungen des Aufenthaltes im Wald erleben und führt uns zu einem bewussten und tieferen Miteinander im Team Mensch/Hund.

