

Eine Wiese - mitten im Wald.

An dieser Station kannst Du die Melodie des Waldes, die Klänge und Geräusche, Farben und Töne in Dich aufsaugen. Am besten, Du setzt oder, besser noch, Du legst dich dazu auf die Wiese.

„Das Hören ist der Ursprung der vernünftigen Seele, und die Vernunft spricht mit dem Klang, und der Klang ist gleichsam Denken, und das Wort ist gleichsam Werk.“

*(Hildegard von Bingen)*

Lass Deine Seele jetzt einfach mal mitten im Wald baumeln. Einfach träumen und neue Energie tanken für weitere Abenteuer auf dem „Waldweg Grenzenlos“.

Eine Wiese im Morgentau.

Der erste Sonnenstrahl nach Regentagen.

Eine Stunde absoluter Stille.

Und Dein Gesicht, von den Mühen des Lebens gezeichnet, das trotzdem lächelt.

Schon vor mehr als fünfhundert Jahren schrieb der deutsche Schuhmachermeister und Mystiker Jakob Böhme:

„Du wirst kein Buch finden, wo du der göttlichen Weisheit mehr innewerden könntest, als auf einer grünenden und blühenden Wiese. Da wirst du die wunderbare Kraft Gottes sehen, riechen, schmecken...“

Erlebe Wellness pur auf Deinem Wald- und Wiesenbett.

Entdecke die Möglichkeiten.

Sich einfach hinlegen und den Blick in die Baumkronen schweifen lassen.

Lausche dazu dem Vogelgesang und dem Rauschen der Blätter.

Das Entspannt ungemein.

Unter Deinem Körper, unter dem Gras im Waldboden ist einiges los. Eine faszinierende Vorstellung.

Der Waldboden speichert Wasser und Nährstoffe und stellt sie den Pflanzen zur Verfügung. Er dient den Wurzeln zur Verankerung und den Bodenorganismen als Lebensraum.

Auf einem einzigen Quadratmeter Waldboden, also in etwa auf der Fläche, auf der Du jetzt sitzt oder liegst, leben durchschnittlich ca. 4,2 Millionen Tiere; dazu kommen Milliardenheere der Bakterien und Strahlenpilze, Algen, Einzeller, Bakteriophagen und andere Viren. Sie alle sind verantwortlich für die Zersetzung der Laubstreu, damit den Bäumen wieder wichtige Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Ein perfekter Kreislauf.

Während Du also den Blick in die Baumkronen schweifen lässt und dazu dem Vogelgesang und dem Rauschen der Blätter lauschst, erinnere Dich daran:

Du bist nicht allein. Du genießt die Ruhe mit

- 500 Millionen Fadenwürmern,
- 480 Tausend Milben,
- 80 Tausend Springschwänzen,
- 35 Tausend Schnecken,
- achteinhalb Tausend Regenwürmern,
- sieben Tausend Tausendfüßlern und
- knapp dreitausend Asseln.

Und das ist gut so.

Da fällt mir ein Satz des deutschen Schriftstellers Franz Kafka ein, denn er schrieb:

„Im Wald sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte...“