

Waldwunder und Naturmagie: Irlands grüne Seele entdecken

Während die Welt immer lauter wird, bieten Irlands alte Wälder einen Rückzugsort für jene, die nach Präsenz, Achtsamkeit und Verbindung suchen. Ob durch folkloristische Waldwanderungen mit einer weisen Frau in achter Generation, einer Bean Feasa, durch meditative Waldbadesessions oder durch mythologische Touren durch keltische Regenwälder: Irlands grüne Seele offenbart sich denen, die innehalten und zuhören.

Waldwanderungen mit Tiefgang: Die Bean Feasa von Courtown Woods

Tief in den Wäldern von County Wexford im Südosten der grünen Insel wartet ein Erlebnis, das Sinne und Seele gleichermaßen berührt. [Lorraine von Gallivanting](#) ist eine Bean Feasa in achter Generation, eine weise Frau, die das alte Wissen ihrer Familie bewahrt und weitergibt. Ihre Waldwanderungen in den [Courtown Woods](#) sind weit mehr als bloße Spaziergänge; sie sind Reisen in die Wurzeln irischer Kultur. Während die Teilnehmer durch die uralten Wälder wandeln, öffnet sich eine verborgene Welt. Lorraine teilt das Geheimnis der Kräuter: Welche Blätter wie Salat schmecken, welche Blüten Krankheiten heilen, welche Pflanze ein Hangover-Mittel ist. Doch das Tiefste dieser Erfahrung liegt in ihren Geschichten. Lorraine führt ihre Gäste durch die Mythologie der Bäume – welcher Baum der Krieger war (die Erle), welcher die Hexen heilte (die Eberesche), wie die Bäume untereinander durch das unterirdische Netzwerk aus Pflanzenwurzeln und Pilzfäden im Waldboden, dem „Wood Wide Web“ kommunizieren.

Waldmeditation: Shinrin-Yoku in Killeavy Castle Estate

Während Lorraine die Geschichten der Wälder erzählt, bietet Ann Ward von [Xhale](#) einen anderen Weg zur Waldverbindung: die Kunst des achtsamen Eintauchens. Ann ist zertifizierte Shinrin-Yoku-Praktikerin und Waldtherapeutin – eine Meditationslehrerin mit über 20 Jahren Erfahrung, die ihre Gäste in die tiefe Ruhe der Natur Nordirlands führt. In den 142 Hektar großen Wäldern von Killeavy Castle Estate am Ring of Gullion bietet Ann zwei- bis achtstündige Erlebnisse an. Die Wissenschaft dahinter ist beeindruckend: Bereits zwei Stunden achtsames Eintauchen in einen Wald stärken das Immunsystem nachweislich für bis zu zehn Tage. Ann führt ihre Gäste durch ritualisierte „Einladungen“: Momente der Stille, in denen die Sinne sich

öffnen. Dem Wald zuhören. Den eigenen Atem spüren. Die Rillen der Baumrinde mit den Fingern erforschen. Ann beschreibt ihre Arbeit als „transformative Erfahrung“: Besucher verlassen die Wälder entspannt, erfrischt und tiefer mit sich selbst verbunden.

Mythologie und Ökologie: Foyle Trails im Nordwesten

Im Nordwesten Irlands, in Derry~Londonderry und County Tyrone, verbindet Martin Bradley von [Foyle Trails](#) zwei Welten: die Paläoökologie und die keltische Mythologie. Martin ist ein Geschichtenerzähler, der die Vergangenheit lebendig macht. Seine Erlebnistouren „Mythologie und Ökologie eines keltischen Regenwaldes“ führen Besucher durch Landschaften, die seit Jahrtausenden Zeugnis ablegen. Die Eichenwälder, die einst den größten Teil Irlands bedeckten und der Insel den Namen „Inis na bhFiodhbhad“ – „woody island“ – einbrachten, sind heute selten geworden. Doch in den verbleibenden Wäldern leben die Geschichten weiter. Martin erzählt von den legendären Kriegern Fionn MacCumhaill und Cú Chulainn, deren Mythen in diesen Wäldern verwurzelt sind und von den Druiden, die unter Eichenbäumen beteten, bevor die frühen Christen ihre Klöster an denselben heiligen Orten errichteten – Kildare, die „Kirche der Eiche“, und Derry~Londonderry, der „Eichenwald von Colmcille“. Die Touren verbinden wissenschaftliche Tiefe mit spiritueller Dimension – ein Erlebnis für Reisende, die verstehen möchten, wie Natur, Geschichte und Mythologie in Irland untrennbar miteinander verwoben sind.

Übernachten im Wald

Für jene, die das Waldbaden verlängern möchten, bietet Irland besondere Übernachtungsmöglichkeiten. Die Bubble Domes von [Finn Lough](#) in County Fermanagh ermöglichen es, mit 180-Grad-Rundumblick in den Wald einzutauchen – Sauna und Hot Tub inklusive. Die Hütten von [CABÜ By The Lakes](#) im Killykeen Forest Park in County Cavan bieten rustikalen Luxus inmitten der Bäume. Das [Balance Treehouse](#) in Forkhill, Nordirland, ist ein Abenteuer für sich: Über eine wackelige Hängebrücke erreichbar, thront dieses Baumhaus in den Wipfeln am Rande des Tievecrom Mountain. Hängematte, Außendusche und Whirlpool ermöglichen es, die Natur von allen Seiten zu erleben. Das [Tea Pot Lane Resort](#) bietet romantische Baumhäuser, gemütliche Hütten und geometrische Kuppeln – alles mit Zugang

zum Waldrestaurant und zum Gemeinschaftsgrill, während Rotwild, Füchse und Dachse vorbeiwandern.

Für Minimalisten gibt es auch kostenlose Alternativen: In [Minnowburn](#) bei Belfast haben die örtlichen Behörden Waldbadebetten aufgestellt – einfache Plattformen, auf denen man liegen, nach oben schauen und die Welt aus neuem Blickwinkel betrachten kann.

Für weitere Informationen und Rückfragen kontaktieren Sie bitte:

Karen Kretschmann, PR Consultant Hansmann PR – Tel: +49 (89) 360 54 99-

E-Mail: k.kretschmann@hansmannpr.de

Die Irland Information Tourism Ireland ist die touristische Marketing-Organisation der Insel

Irland: www.ireland.com

Broschürenbestellung & Pressekontakt: presse@tourismireland.com,

<https://media.ireland.com>