



**Evangelische
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

Waldbaden mit Kindern entdecken

Eine tolle Familien-Auszeit an der frischen Luft

Achtsames Naturerleben beim Waldbaden

Beim Waldbaden wird aus einem Familienausflug ins Grüne ein ganz besonderes Erlebnis. Das Konzept stammt aus Japan und hat zum Ziel, sich achtsam und mit allen Sinnen auf den Wald einzulassen.

Vogelgezwitscher, Blätterrascheln, ein Kuckucksruf – all das hört nur, wer aufmerksam lauscht. Eine schillernde Libelle oder eine winzige Raupe entdeckt nur, wer sich neugierig umschaute.

Wenn Kinder ihre Umgebung achtsam erkunden, bündeln sie ihre Aufmerksamkeit und sind hochkonzentriert. Und vergessen dabei ganz nebenbei ihre kleinen und großen Sorgen.

Gemeinsame Abenteuer in der Natur fördern zudem die geistige und soziale Entwicklung – sie machen Kinder selbstbewusst, erfinderisch und kooperativ.

Waldbaden ist gesund und macht gute Laune

Die Heilkraft des Waldes ist gut erforscht. Bäume senden einen Botenstoff aus, der Stress verringert. Schon ein kurzes Waldbad verbessert Atmung, Puls und Blutdruck.

Ein Aufenthalt im Grünen entspannt, macht den Kopf frei und stärkt die Abwehrkräfte.



Zwei Achtsamkeitsübungen für Kinder und Erwachsene

Im Wald gibt es viele unterschiedliche Moosarten zu entdecken. Diese Achtsamkeitserfahrungen fördern den Seh- und Tastsinn:

Übung 1: Moos mit den Augen entdecken

Wo wächst im Wald Moos? Welche Formen hat es, an was erinnern die Formen? Grün ist nicht gleich Grün: Wie viele Grüntöne gibt es?

Wer Moospflanzen von ganz nahe betrachtet, erblickt Sterne oder Minibäumchen. Um die spannenden Formen zu entdecken, am besten eine Lupe mitnehmen.

Übung 2: Moos ertasten

Wunderschön ist es, langsam mit den Händen über Moos zu streichen. Noch intensiver ist es, behutsam barfuß über einen Moosteppich zu laufen. Dabei auf die eigenen Empfindungen achten.

Bitte beachten:

Rücksichtsvolles Verhalten ist wichtig. Lärm möglichst vermeiden, um die Tiere im Wald nicht zu stören.

Nach den Übungen oder Zuhause alle auf Zecken untersuchen. Zeckenzange im Familienhaushalt haben.

Buchtipps zum Weiterlesen

Regina Bestle-Körfer: Kleine Waldentdecker

Diese kleine Buchreihe gibt es mit den Schwerpunktthemen „Tiere“ und „Bäume und Pflanzen“. Sie erklärt Naturphänomene gut verständlich und liefert Ideen für Spiele im Grünen und zum Basteln mit Naturmaterialien.

Die Bücher sind liebevoll gestaltet und passen dank ihres handlichen Formats in jeden Rucksack.

Herder-Verlag, ISBN-10: 345138986X + ISBN-10: 3451389851