

ERHOLUNGORT WALD



ENTSPANNUNG FÜR DIE SEELE



Wälder haben einen positiven Effekt auf uns Menschen - das ist wissenschaftlich bewiesen! Ein Ausflug in den Wald kann unser Stresslevel und das Risiko für psychische Erkrankungen senken, sowie unsere Glücksgefühle fördern.

In den 1980ern wurde in Japan die Praxis „Shirin Yoku“ (**Waldbaden**) populär. Dabei taucht man bewusst in die Atmosphäre des Waldes ein und nimmt ihn mit allen Sinnen wahr.

🍀 Versucht es doch mal selbst: Lasst euer Handy und alle Ablenkungen hinter euch und konzentriert euch ganz auf die Geräusche, Gerüche, die Luft und den Boden unter euch. Achtet auf kleine Details wie das Rascheln der Blätter oder das Spiel von Licht und Schatten. Bewegt euch langsam und nehmt bewusst jeden Schritt wahr.

Welche Veränderungen habt ihr bei euch selbst bemerkt? Hat sich eure Stimmung, euer Energielevel oder eure Wahrnehmung verändert? Was hat euch besonders beeindruckt oder überrascht? Notiert eure Eindrücke unten auf der Seite. Tauscht euch danach darüber aus.



?? ???

WUSSTET IHR, DASS DER WALD EIN TEMPERATURPUFFER IST?

Der Wald wirkt regulierend auf die Temperaturen unter seinem Kronendach. Bei hohen Temperaturen ist es im Wald frischer als auf freier Fläche, bei niedrigen Temperaturen wirkt er wärmehaltend. Bei dichteren Wäldern ist dieser Effekt stärker.



★ **Waldkunst:** Sammelt im Wald Naturmaterialien wie Blätter, Zweige oder Blumen. Erstellt aus diesen ein kreatives Projekt, wie zum Beispiel eine Skulptur aus Ästen, eine Naturkollage auf einem Karton oder Landschaftskunst, wobei ihr eure Materialien im Wald anordnet. Wollt ihr euer Projekt auf www.naklim.de teilen?