

### Wald erleben mit Kindern

Entspannung, Achtsamkeit, Naturerleben mit allen Sinnen



Im Wald können Kinder frei spielen und sich nach Herzenslust bewegen und austoben.

Die Bewegung an der frischen Waldluft ist für die Atemwege wie ein „Bad“ in sauerstoffreicher, schadstoffarmer Luft. Unsere Muskulatur, das Gleichgewichtssystem, die Lungenaktivität und das Kreislaufsystem werden angeregt. Der Wald ist ein spannender Ort, der in allen Jahreszeiten abwechslungsreiche Eindrücke für unsere Sinne bietet.

„Die Natur ist voll mit ästhetischen Reizen, Geräuschen und Gerüchen, die in unseren Köpfen die neurobiologischen Grundlagen schaffen, um uns wohlzufühlen und uns zu entspannen.“  
(Clemens Arvay)

### Bewegungstipps im Wohlfühlort Wald

**Baum fühlen:** Dem Kind die Augen verbinden und zu einem Baum bringen. Dem Kind den Baum erforschen lassen: riechen, tasten, umfassen usw. Das Kind wieder an den Ausgangspunkt zurückführen und die Augenbinde abnehmen. Nun erraten lassen, welchen Baum es erforscht hat.

**Waldlauscher:** Zur Ruhe kommen und still den Vogelstimmen lauschen. Kommen sie alle aus einer Richtung? Wie viele unterschiedliche Vogelstimmen hörst du und aus welchen Ecken?

**Spurensuche:** Spuren von Waldtieren suchen und den richtigen Tieren zuordnen, eventuell ein Buch mitnehmen und mit den Tierspuren am Boden vergleichen.



@kristall - Adobe Stock

- Barfuß im Wald gehen
- Blätter regnen lassen
- Auf Grashalmen pfeifen
- Waldfrüchte sammeln



@mickey120 - Adobe Stock

**Balanceakt:** Im Wald finden sich immer Baumstämme, die am Boden liegen. Diese können prima zum Balancieren verwendet werden.

**Zapfenschwinger:** Einen größeren Zapfen an eine Schnur binden und im Kreis schwingen. Das Kind versucht darüber zu hüpfen.

**Klangwald:** Für ein paar Minuten die Augen schließen und sich dann gegenseitig erzählen, was jeder in dieser Zeit alles gehört hat.

**Waldmikado:** Glatte gleichlange Äste suchen. Die Äste in einem Bündel aufstellen und loslassen und mit dem Kind abwechselnd Äste herausziehen.

Wer die positiven Auswirkungen eines **Waldaufenthaltes von früher** Kindheit an spüren und erleben darf, wird den Wohlfühlort Wald auch im Erwachsenenalter zur Regeneration, Gesunderhaltung und Entspannung immer wieder aufsuchen.