

Kraft aus der Natur schöpfen



Liebe Familien,

nehmt euch Zeit und geht gemeinsam hinein in den Wald. Und schaut was geschieht. Was ihr so findet im Wald, womit man sich lange beschäftigen kann ohne dass es fad wird, womit man spielen kann, egal ob man allein oder mit der Familie unterwegs ist. Alle Sinne werden angesprochen.

Plötzlich hören wir, wie schön Vogelgezwitscher klingt. Ein Bach lädt ein, dass man ihn staut. Steine warten darauf, zu möglichst hohen Türmen getürmt zu werden. Wir merken, wie unterschiedlich Steine klingen, wenn wir sie ins Wasser werfen. Der Wind rauscht in den Bäumen.

Was wir alle schon gespürt haben, wenn wir einen Spaziergang durch den Wald machen, in Ruhe einen Sonnenuntergang beobachten oder dem Rauschen eines Baches lauschen, ist mittlerweile wissenschaftlich immer besser erforscht: **Der bewusste Aufenthalt in der Natur wirkt auf uns Menschen heilsam.**

Das sogenannte „Waldbaden“ ist beispielsweise in Japan eine der beliebtesten Therapieformen. Es reduziert Stress, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit, wirkt ermutigend, stärkt das Immunsystem und wirkt insgesamt auf vielen Ebenen positiv auf Körper, Geist und Seele.

Nutzen wir diese wichtige Ressource, die wir direkt vor der Haustür haben!
Viel Spaß beim Wald-Erleben!

Euer fibbb!-Team

