



## NATURERLEBNIS FÜR DIE SINNE

„Spielerisch den Wald entdecken“

Viele Menschen kennen das Wort „Waldbaden“, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Eine schöne Vorstellung im satten Grün der Bäume zu versinken, die klare Waldluft einzuatmen oder barfuß den Waldboden zu erkunden.

WaldBaden ist keine kilometerlange Wanderung durch den Wald, es ist kein Baden im Waldteich und auch keine moderne Fitnessmethode. Während eines Waldaufenthaltes wird der Mensch mit all seinen Sinnen (u.a. Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen) angesprochen. Das bewusste Wahrnehmen der Sinne verbunden mit der wohltuenden Natur, bringt unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Genauso wie Erwachsene spüren auch **Kinder** die beruhigende Wirkung des Waldes. **Kinder** brauchen zudem noch Spiel und Bewegung, um besser zur Ruhe zu kommen. Wir gehen mal schnell mal langsam, hüpfen und balancieren und lassen die **Kinder** nach Herzenlust trödeln. Wir beobachten, lauschen, riechen und fühlen, was der Wald zu bieten hat. Wir erkunden und entdecken den Wald mit allen Sinnen.

Von und mit Ines Stein, rund um den Ferienhof Drewes im Naturpark Lüneburger Heide

Bitte um Anmeldung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Auf dieser Führung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränk sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“. Kinder nur in Begleitung mind. eines Erwachsenen.

# EIN ANGEBOT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Mittwoch, 09.08.2023

11.00 – 13.00 Uhr

Für Kinder und Erwachsene, die sich gerne in der Natur Bewegen.



Veranstaltungsort:  
**Ferienhof Drewes**  
**21271 Hanstedt-  
Ollsen**  
Tel.: 04184-1778

### Kosten / Teilnehmer:

Erwachsene 32,00 € /  
Kinder 12,00 € per Vorkasse  
(2 Erwachsene + 2 Kinder 80,00 €)

### Info und Anmeldung

gehStein  
Ines Stein  
Erlebniswanderleiterin  
Waldgesundheitstrainerin  
Tel.: 04263-300577  
Email: [info@gehstein.de](mailto:info@gehstein.de)  
[www.gehstein.de](http://www.gehstein.de)