

## Wald stärkt mich



### Ein Waldspaziergang oder eine Wanderung kann

- die Abwehrkräfte steigern
- die Stimmung und das Wohlbefinden heben
- der Erholung dienen
- den Stress abbauen
- den Blutdruck senken
- die Genesung unterstützen
- die Konzentration und Schlafqualität verbessern
- zur Krebs- und Diabetes-Vorbeugung beitragen
- viel Spaß machen!





## Wald stärkt mich – eine praktische Übung

Name eintragen: \_\_\_\_\_

Gehe in den Wald. Bleib stehen.

Atme tief ein.

Wenn Du magst, schließe die Augen für ein paar Minuten.

Höre.

Rieche.

Nimm Wärme, Kälte oder den Wind wahr.

Ein Lächeln schadet auch nicht. 😊

Trage in der kommenden Woche ein, wie oft Du im Wald oder im Park warst und was Dir dort besonders gefallen oder gut getan hat.

Wochentag, Datum

Was hat mir gefallen? Was hat mir gut getan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

