

Wald (er)leben mit allen Sinnen

Samstag, 15. Juni 2024 | 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Marswaldspielplatz zwischen 97478 Zell a.E. und 97514 Oberschleichach | 97478 Knetzgau

Aus einem gewöhnlichen Spaziergang wird eine neue intensive Erfahrung.

Die Teilnehmenden lernen die positive Auswirkung des Waldes auf ihre Gesundheit kennen. Japanische Forschung hat sich mit dem Gesundheitspotential des Waldes beschäftigt und herausgefunden, dass sich der Aufenthalt im Wald unter anderem positiv auf den Blutdruck, den Puls, die Lunge auswirken. Nach 5 Minuten steigt die Stimmung und der Stress lässt nach. Die Gruppe nutzt die Ruhe und die Atmosphäre des Waldes, um aus einem gewöhnlichen Spaziergang eine neue intensivere Erfahrung zu machen- bei der geführten Wanderung mit Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, um den Wald zu sehen, zu hören, zu riechen und zu ertasten. Im Rahmen der BayernTourNatur. Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, Getränk

€ 15,00

Veranstalter:

[Umweltbildungszentrum Oberschleichach](#)

Pfarrer-Baumann-Straße 17

97514 Oberaurach

Telefon: 09529 9222 0

info@ubiz.de

<https://www.ubiz.de/>