

# Raus in die Natur

von:

Monika Schmitz

[dieWaldmeisterin.com](http://dieWaldmeisterin.com)

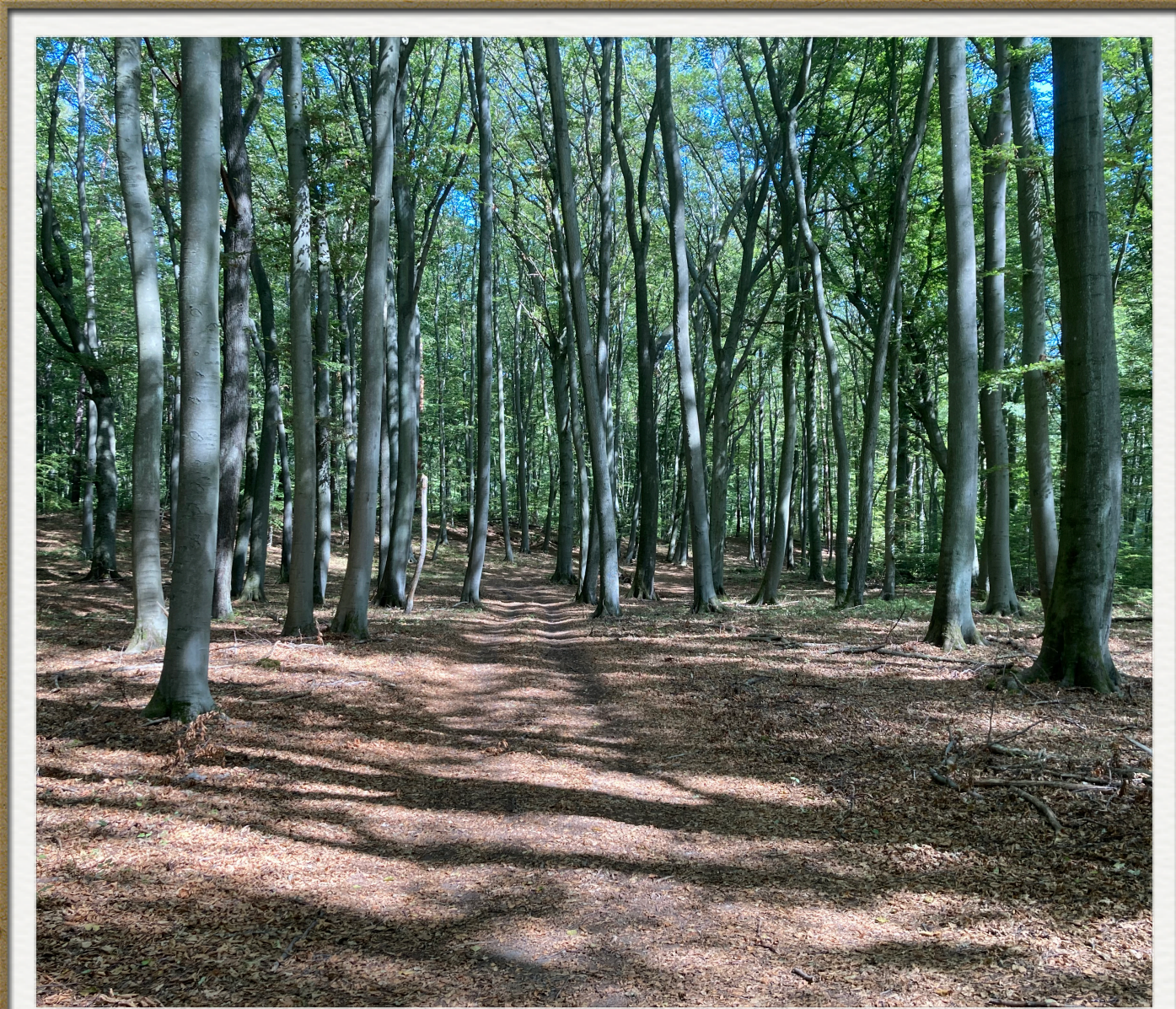


# Monika Schmitz

- Mama von 3 Kindern (12, 10, 6)
- Nickenich
- Waldführerin bei Peter Wohleben
- Natur- und Umweltpädagogin  
(fast fertig ;-))
- Kursleiterin Waldbaden
- Grund- und Hauptschullehrerin



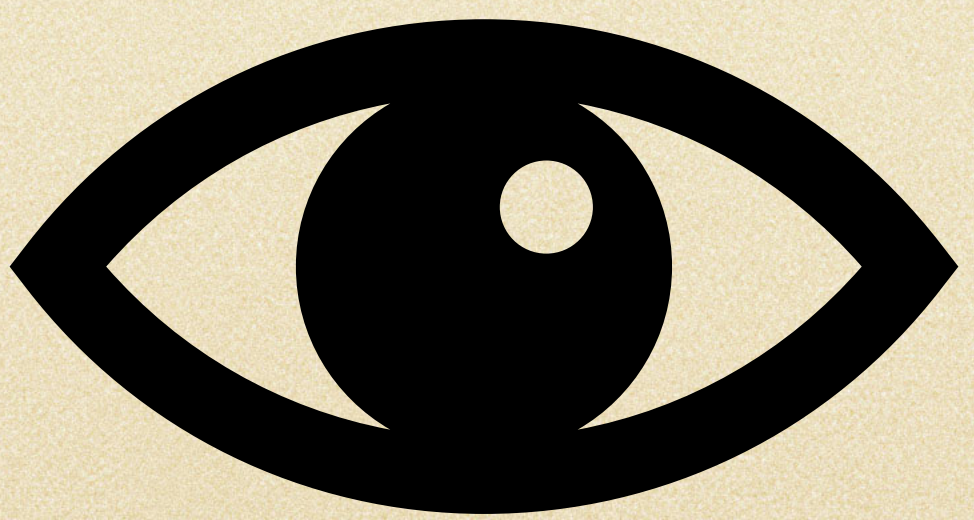






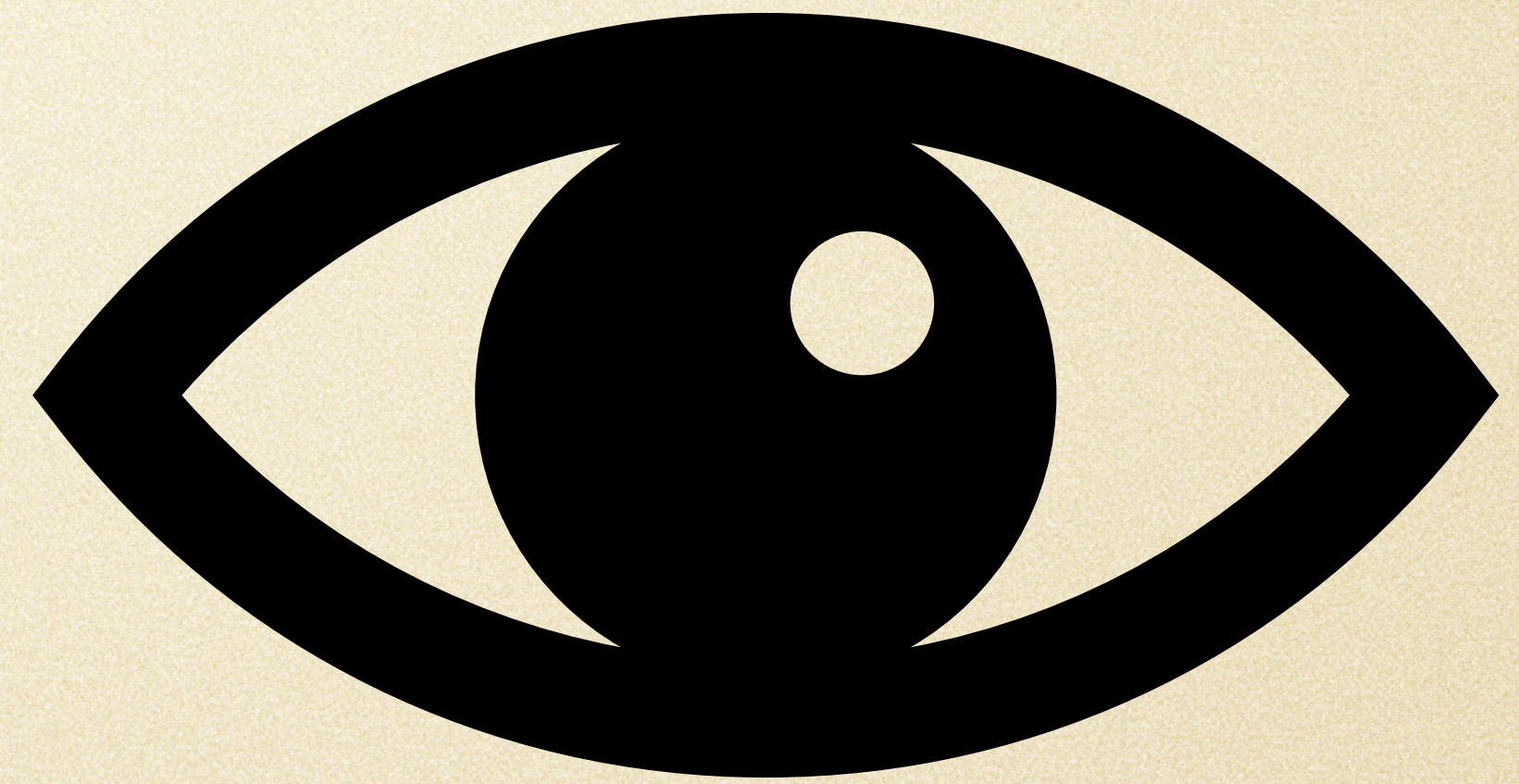


Unsere Sinne





# Sehen



- wir nehmen permanent Eindrücke  
auf

Ziel: fokussiertes Sehen stärken



# Übung

- „Schau genau“ (Becherlupe)
- einen bestimmten Bereich betrachten (Bilderrahmen)
- Memory





# Hören

- unterstützt das Sehen maßgeblich  
(z.B. im Verkehr)
- auch hier nehmen wir permanent  
Eindrücke auf

Ziel: fokussiertes Hören stärken





# Übung

- Geräuschelandkarte
- Was können wir hören?





# Fühlen

- kommt im Alltag oft zu kurz
- Tipp: zur Verstärkung Sehsinn ausschalten (Augen schließen)





# Übung

- Rinde tasten
- Rindenabdruck





# Riechen

- synthetische Gerüche überlagern oft das natürliche Riechen
- Wie riecht eigentlich...
  - ... eine Fichte?
  - ... Erde?
- Gerüche prägen sich mit Emotionen bei uns ein. (z.B. Es riecht nach Urlaub)





# Übung

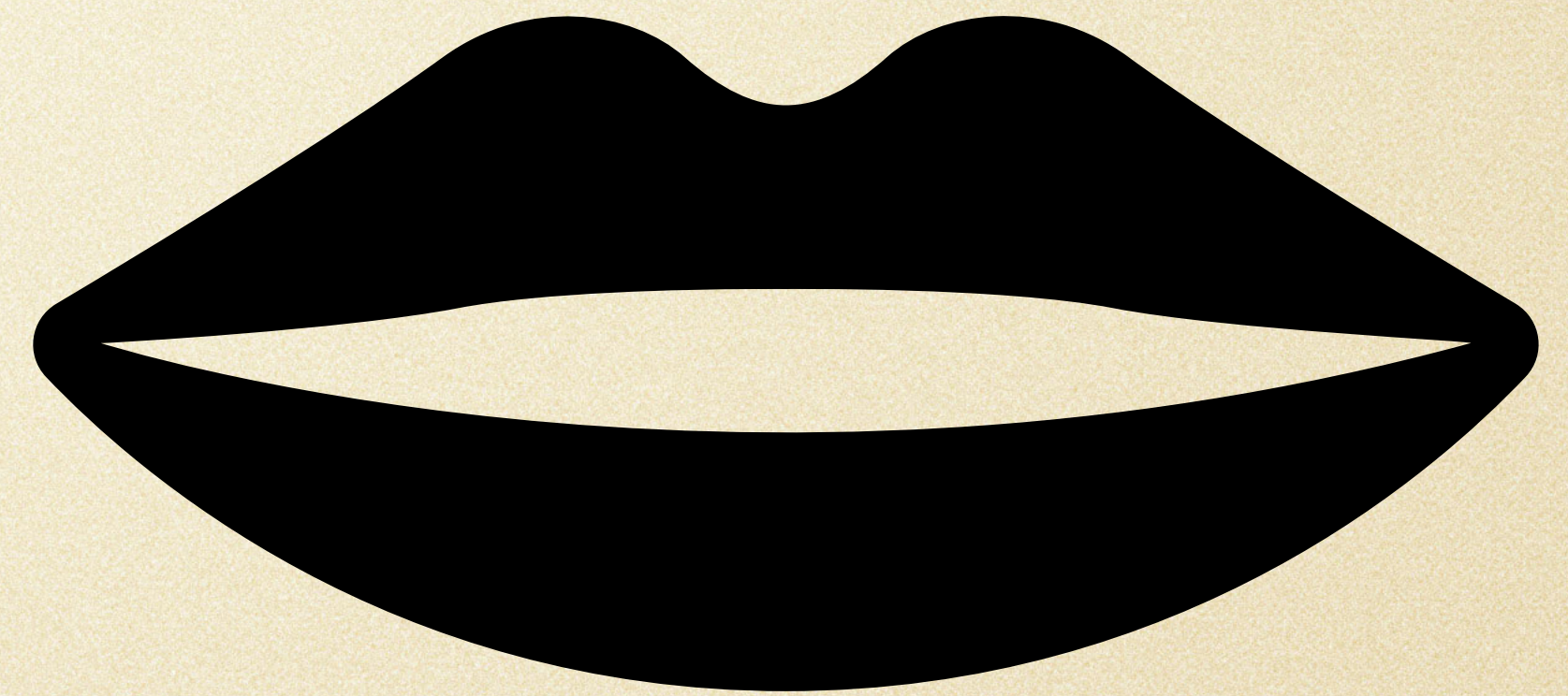
- Fichte - Tanne
- mit der Nase ganz nah ran gehen





# Schmecken

- auch dieser Sinn wird mit synthetischen Stoffen bombardiert
- was schmeckt natürlich? was künstlich?  
(z.B. echter Waldmeister aus dem Wald)





# Übung

- achtsames Essen in der Natur
- Brennnessel Tee





Und jetzt?



Raus in die Natur!!!





# Was brauche ich dazu?

- Gute Laune
- Rucksack (Trinken, Essen, Pflaster)
- feste Schuhe und angepasste Kleidung (Wetter, Jahreszeit)
- Neugierde
- offene Sinne

auf gehts!!  
Viel Spaß





# Was brauche ich NICHT!

- Geld
- teure Outdoor Bekleidung / Schuhe
- Handy
- gutes Wetter
- Ziel (der Weg ist das Ziel)
- Anlass









# Ideen für kleine Abenteuer

- Essen im Wald (Ravioli unter Bäumen / Kartoffelsuppe mit Aussicht)
- Kinder dürfen beim Weg entscheiden (Wo biegen wir ab?)
- Wege mit Stationen (z.B. Steinrausch, Rauscherpark, Kinderwanderland)







# persönliche Angebote

- Waldführungen
- Waldbaden
- Waldpäuschen
- Kindergeburtstage
- Geburtstage für Erwachsene
- sonstige Projekte



[dieWaldmeisterin.com](http://dieWaldmeisterin.com)



# Links:

## Kinderwanderland:

[http://www.oberes-elztal.de/2011/tourismus/klettern/kinderwanderland/Wanderland\\_Flyer\\_Web.pdf](http://www.oberes-elztal.de/2011/tourismus/klettern/kinderwanderland/Wanderland_Flyer_Web.pdf)

## Steinrausch Kempenich:

<https://www.kempenich.de/steinrausch>

## Rauscherpark:

<https://www.vulkanregion-laacher-see.de/a-rundweg-rauscherpark>

## Apps:

- Komoot (<https://www.komoot.de/discover>)

- Flora Incognita (<https://floraincognita.de/>)

- Hilfe im Wald