



Erholung und Abenteuer

- **Angebote zum Tag des Waldes**
- **Entspannung auf dem Achtsamkeitspfad**

18.03.2021 Besonders im Frühling kann man den Wald mit allen Sinnen erleben. Das Zwitschern der Vögel, das zarte Grün an den Sträuchern und die bunten Teppiche der Buschwindröschen und Leberblümchen locken viele ins Freie. Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) lädt zum Tag des Waldes alle ein, diese Schönheiten des Waldes in den nächsten Wochen zu erleben.

Seit Beginn der Coronazeit hat der Wald die Herzen vieler erobert. Klein und groß haben ihn entdeckt – ob zur Erholung, zum Sport oder als kreativer Spielplatz. Er ist aber auch eine ruhige Oase und bietet die Freiheit, die wir aktuell nicht mehr haben: Der Wald ist ein Ort der Entspannung, zum Seele baumeln lassen und zum Kräfte sammeln.

Bereits eine halbe Stunde im Wald wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus, der Blutdruck sinkt und Stress wird abgebaut. Dafür ist es übrigens nicht nötig, sich körperlich sehr anzustrengen. Schon ein gemütlicher Spaziergang im Wald reicht aus und wirkt wie eine Aromatherapie, die für die Gesundheit förderlich ist.

Um dem Wald noch näher zu kommen und sich noch bewusster mit seiner erholsamen Wirkung zu beschäftigen, hat die SDW einen Achtsamkeitspfad entwickelt, mit dem man unter Anleitung etwas für seine Entspannung tun kann. Auf dem Achtsamkeitspfadlernt man den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, sich durch verschiedene Übungen ganz auf diesen einzulassen und so das Entspannungsgefühl sowie die persönliche Achtsamkeit zu fördern. Wer keinen der zwölf Achtsamkeitspfade vor Ort hat, kann sich alle Audio-Dateien unter <https://www.sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad/index.html> herunterladen und einfach auf dem Smartphone abspeichern. Damit kann man die Übungen in jedem beliebigen, ruhigen Waldstück anhören.

Wer lieber etwas Aktives machen möchte, für den hat die SDW [Freizeittipps](#) für Familien und Junggebliebene zusammengestellt.

[Zum Schluss noch einen außergewöhnlichen Tipp für den nächsten Waldbesuch!](#)

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
53115 Bonn

Tel.: 0228 9459835
Fax: 0228 9459833

Pressereferentin:
Sabine Krömer-Butz

sabine.kroemer-butz@sdw.de
www.sdw.de



Halten Sie mal ihr Ohr an einen Baumstamm! Dann können Sie die Bäume glucksen hören, denn im Frühjahr ziehen sie wieder verstärkt Wasser aus dem Boden, um ihren Treibstoff für das Baumwachstum zu bilden.

Tag des Waldes Der Tag des Waldes wurde in den 70er Jahren als Reaktion auf die globale Waldvernichtung von der FAO auf den 21. März festgelegt.

Seit 2012 ist er ein offizieller Aktionstag der Vereinten Nationen. Mit dem Klimawandel und den Auswirkungen auf den Wald ist seine Bedeutung weitergewachsen.

SDW: Vor über 70 Jahren am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef gegründet und ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 15 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Neben Waldschutz und Baumpflanzungen ist das Heranführen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an den Wald ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Besonders erfolgreich sind die Waldjugendspiele, Waldmobile, Waldschulen, Schulwälder, die SDW-Waldpädagogiktagungen und die waldpädagogischen Projekte SOKO Wald, die Klimaköner und die Fortbildungen „Nix wie raus in den Wald“.