

**Titel: Waldbaden für Schulklassen**

**Inhalt**

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Mit Hilfe des Waldes zur Ruhe kommen. Die Natur wahrnehmen und den Blickwinkel verändern.

**Was soll erreicht werden?**

- Natur näherbringen
- Stressabbau und Entspannung
- Energie für den Schulalltag aufladen
- Mit allen Sinnen den Wald geniessen
- Eigenen Körper und Gefühle in einer anderen Umgebung wahrnehmen
- Stärkung des Immunsystems

**Zielgruppe**

Schulstufen und Kindergarten

**Aufbau**

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Körper- Stille- und Wahrnehmungsübungen mit allen Sinnen erleben. Mit Interaktions- und Bewegungsspielen wird das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen im Wald unterstützt.

**Dauer**

Ein Vormittag oder Nachmittag

**Vorbereitung**

Eine der Vorbesprechung mit der Lehrperson.

**Nachbereitung**

Bei Bedarf Nachbesprechung.

**Kosten und Schulplan**

„Waldbaden für Schulklassen“ entspricht dem Schulplan Lile: NMG (1.-3. Zyklus), Ethik und Religion, und LBO

Kosten werden vom Schulamt übernommen

**Leitung**

Roswitha Vogt, Präventionsfachfrau, E-Mail [info@rvogt.li](mailto:info@rvogt.li)

Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation, Transaktionsanalyse und zertifizierte Achtsamkeitslehrerin nach Kabat-Zinn (MBSR) zertifizierte Waldbademeisterin

**Kontakt**

NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung, Birkenweg 6, 9490 Vaduz,  
Tel +423 233 22 77, E-Mail [netz@netzwerk.li](mailto:netz@netzwerk.li).