

# Waldbaden für Erwachsene und mit Kindern



gesunder  
KINDER  
GARTEN

ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheitsförderung für die Steiermark

bvaeb



Mag.ª Almut Moshhammer  
Bakk.ª Hiltrud Moshhammer

Biologinnen, Natur- & zertifizierte Waldpädagoginnen,  
Naturcoachin, Waldbadentrainerin,  
WaldErlebnisFührungen/Programme mit verschiedenen  
Themen/Schwerpunkten

## Kontaktdaten:

Tel: 0676/4181135

E-Mail: [almut.moshhammer@naturpaedagogik.at](mailto:almut.moshhammer@naturpaedagogik.at)

## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Waldbaden bedeutet „Draußen Sein“ und „in den Wald eintauchen“. Es tut uns gut, stärkt unsere Gesundheit und beruhigt uns. Die natürliche Umgebung bietet viele unmittelbare und reale Erlebnisse. Es werden alle Sinne angesprochen und durch Übungen ein bewusstes Wahrnehmen geschult.

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Ausgleich zum Alltags-Leben
- Entschleunigung und zur inneren Ruhe finden
- Kennenlernen der natürlichen Umgebung
- bewusstes Natur erleben und wahrnehmen
- persönliche Erdung finden
- Naturbewusstsein und Naturverbundenheit bekommen
- Wertschätzung und Respekt gegenüber der Natur und dem Wald entwickeln
- eine gesunde Entwicklung der Kinder fördern

## Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Fortbildung für Elementarpädagoginnen und -pädagogen, Betreuerinnen und Betreuer, Team-Gemeinschaft, Kindergartenkinder

## Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Waldbaden Führungen mit Erwachsenen des Kindergarten-Teams  
Walderlebnisführungen mit Kindergruppen  
Praxis zur Selbsterfahrung, direkt im Naturraum Wald  
Anregungen für die eigene Alltags-Umsetzung

## Welches Equipment wird benötigt?

Wald, der mit den Kindern gut erreichbar ist und das Einverständnis vom Waldbesitzer zur Benützung.

 **GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK

