

Waldbaden für Erwachsene und mit Kindern



gesunder
KINDER
GARTEN

Österreichische
Gesundheitskasse

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark!

bvaeb



Mag.ª Almut Moshammer
Bakk.ª Hiltrud Moshammer

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

Kontaktdaten:

Tel: 0676/4181135

E-Mail: almut.moshammer@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.

GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS
STEIERMARK

