



Erlebnis-Raum WALD

Liebe Familien!

Habt ihr nicht auch das Gefühl, dass sich immer mal ein Hauch von Frühsommer erspüren lässt? Viele von uns freuen sich über ein paar Tage Urlaub - Zeit zum Durchatmen, Zeit zum Nichts tun, Zeit um die Seele baumeln zu lassen.

Vielleicht befindet ihr euch aber auch gerade in Elternzeit und könnt die gemeinsamen Familientage in vollen Zügen genießen?!

Genau aus diesem Grund wollen wir euch heute einfach mal Lust auf Urlaub zu Hause machen.

Lust auf Entdeckungsreisen zu den Wiesen vor der Haustür.

Lust auf Spaziergänge und Wanderungen in den heimischen Wäldern.

Und vor allem Lust darauf, unsere wundervolle Heimat gemeinsam mit euren Kindern wieder und wieder neu zu entdecken.

Dazu müssen wir uns nicht unbedingt immer ins Auto setzen und stundenlang zu einem besonders angesagten Wanderweg fahren. Oft liegen die allerschönsten Stellen direkt vor unserer Haustür.

Unser **Frankenwald** bietet eine großartige Vielfalt an Wegen, ein ausgezeichnetes Netz an abwechslungsreichen Wanderwegen, die gerade auch unseren Jüngsten tolle Erlebnisse in der Natur garantieren. Es gibt jede Menge Gelegenheiten, um Tiere und Pflanzen zu beobachten und vor allem, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Damit das für alle Familienmitglieder ohne viel Vorbereitung und Aufwand gut gelingen kann, haben wir einige Tipps für euch zusammengestellt:

5 Tipps für eine wunderbare Zeit im Wald:

1. Die kleinsten Füße geben das Tempo vor

Unsere Kleinsten entdecken die Welt um sich herum und im Besonderen die Natur auf ihre ganz eigene Art. Da liegt es doch nahe, ihnen einfach mal beim nächsten Spaziergang die Führung zu überlassen. Wenn ihnen danach ist, bleiben sie stehen, setzen sich auf den Waldboden, entdecken dort einen besonderen Stein oder beobachten einen Käfer, der seinen Weg durch das Moos sucht. Genau so funktioniert selbstbestimmtes, kindliches Lernen. Kinder richten ihr Interesse genau auf das, was sie anspricht.

Wir lassen sie entdecken und nehmen uns zurück ... und schon bald werden wir Erwachsenen merken, wie wunderbar entspannend und zugleich bereichernd es doch ist, das Kind in seiner Entdeckerfreude zu beobachten. Uns mitzunehmen und uns an seinen Entdeckungen teilhaben zu lassen, endlich auch mal wieder mit Kinderaugen die Welt sehen zu dürfen. Dieses Vertrauen in unser Kind stärkt das Selbstwertgefühl und festigt unsere starke Bindung. Es öffnet uns Erwachsenen wieder die Augen für die scheinbar kleinen Dinge des Lebens und beschenkt uns mit wunderbaren Momenten, die in Erinnerung bleiben.



2. Den Wald hören

Wie können wir im Wald achtsam werden und über die Ohren bewusst in uns aufnehmen, was uns der Wald für Geräusche schenkt? Indem wir die Augen schließen und einfach mal ... lauschen. Laden wir unsere Kleinsten dazu ein, an einem Bachlauf oder bei besonders schönem Vogelgesang bewusst inne zu halten und den Stimmen der Natur zu lauschen. Mit ein bisschen Übung gelingt das von Mal zu Mal besser und wir entdecken immer feinere Geräusche.



Darüber hinaus bietet uns der Wald eine unerschöpfliche Zahl an Tönen und Musik. Steine, Tannenzapfen, Äste die knacken wenn sich ein Tier durchs Unterholz schlägt, unsere Schritte im Wald, fließendes Wasser ... alles erzeugt Geräusche und lädt zum Nachahmen ein. Also macht euch auf die Suche nach interessant klingenden Waldutensilien und komponiert daraus eure eigene **Wald-Symphonie**. So sensibilisiert ihr euer Kind für natürliche Klänge und regt gleichzeitig die Kreativität an. Nehmt eure Instrumente mit nach Hause oder macht vor Ort per Smartphone einen Mitschnitt, den ihr dann zu Hause jederzeit wieder anhören könnt. So bleibt euch das Wald-Klang-Erlebnis lange erhalten.

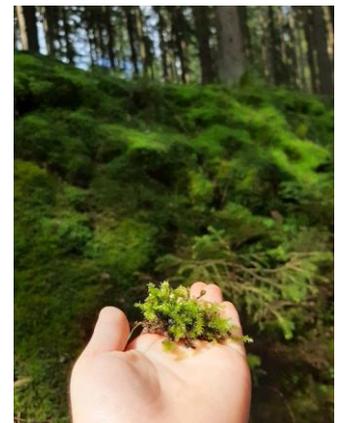
3. Den Wald fühlen



Diese Bilder sprechen für sich, da braucht es eigentlich gar keine großartige Erklärung dazu. Die kleine Wald-Elfe Lola erfühlt sich den Wald auf ihre ganz eigene Art. Nämlich **barfuß**. Eine ganz wunderbare Idee, um die Füße mal aus den Schuhen raus zu holen und diese mal wieder ganz bewusst auf Erkundungstour zu schicken. Der Wald bietet für Barfuß-Erlebnisse die besten und abwechslungsreichsten Möglichkeiten.

Ist das Moos nass und glitschig oder eher trocken und warm? Wie fühlt sich Baumrinde an, wenn man darüber läuft oder der Weg an sich, wenn jede Menge Baumnadeln und Blätter darauf liegen?

Natürlich dürfen die **Hände** auch ihre Fühl-Erfahrungen machen. Wenn es euer Kind schon schafft, länger die Augen zu schließen, dann können Moos, Zapfen, Blätter usw. auch mit geschlossenen Augen ertastet werden. Bietet euch gegenseitig Wald-Dinge zum Erfühlen an und macht daraus ein schönes Familienspiel ...



4. Den Wald riechen

Wie riecht Holz wenn es nass ist, wie riecht es wenn es trocken ist und wie duftet eigentlich Moos? Welchen Duft verströmt eine Blume am Bachlauf um bestäubt zu werden und ... ja, auch das, wie riechen z.B. Hasenköttel, wenn wir denn welche finden? All das gilt es im Wald herauszufinden und die Nase auf Entdeckungsreise zu schicken.

Fangt den Duft des Waldes ein und nehmt ihn mit nach Hause, in dem ihr ein paar kleinere Gläser mit Schraubverschluss einpackt und diese mit Wald-Schätzen befüllt. So könnt ihr zu Hause die Wald-Dufterlebnisse noch 2-3 Tage aufleben lassen. Danach sollten die Duft-Schätze allerdings entsorgt oder erneuert werden.



5. Im Wald nach Schätzen suchen

Kinder, die die Möglichkeit haben, den Wald und die Natur ganzheitlich und mit allen Sinnen zu erfahren, werden achtsam damit umgehen und versuchen, diesen wichtigen Lebensraum zu schützen und zu erhalten. Davon sind wir überzeugt!

Unsere Wälder sind reich an kostbaren Schätzen. Kinder haben ein Auge dafür und entdecken oft in den kleinen Dingen die Besonderheiten, die wir Erwachsenen schon nicht mehr sehen. All diese kleinen Schätze sind für unsere Kleinsten wertvoll, sie erinnern sie an schöne Momente voller Unbeschwertheit und Sonne im Herzen. Diese Schätze dürfen dann auch gerne den Weg in euer Zuhause und dort an einem schönen Ort ihren Platz finden. Vielleicht verschenken wir sie weiter, vielleicht kommen mit der Zeit neue Schätze dazu. Schätze bleiben sie allemal, zumindest für den Moment. Nehmt euch also gerne eine Stofftasche oder ein anderes Behältnis mit, damit die Schätze unversehrt bei euch zu Hause ankommen. Gerne könnt ihr auch eine **Becherlupe** für eure Schatzsuche verwenden.



Sicher verspürt ihr jetzt große Lust, euch gleich auf den Weg in den Wald zu machen ☺
Dann nichts wie los!

Tolle Wegbeschreibungen, kostenloses Infomaterial zu den **Wanderwegen im Frankenwald** und im speziellen dem **Frankenwaldsteig** und den einzelnen **Frankenwald-Steigla** findet ihr unter:

www.frankenwald-tourismus.de

Wandert ihr gerne in der Gruppe (wenn es wieder möglich ist) und seid gerne gesellig beieinander? Dann erkundigt euch auch über Wanderwege/-routen beim **Frankenwaldverein**. Womöglich denkt ihr auch über eine Mitgliedschaft im Frankenwaldverein nach?! Die einzelnen Ortsgruppen heißen besonders Familien herzlich willkommen und freuen sich über neue Mitglieder.

www.frankenwaldverein.de

Immer mal wieder tolle Aktionen für Kinder bieten auch die **Frankenwald-Ranger**. Wer mehr dazu erfahren möchte, erkundigt sich unter:

www.naturpark-frankenwald.de

Und wem das alles noch nicht genug ist, der findet sicher auch noch eine Pfadfindergruppe in der Nähe ☺



Nun bleibt uns eigentlich nur noch, uns bei der Wald-Elfe Lola und bei **Frankenwald-Tourismus** für die Bereitstellung der Fotos zu bedanken. Sie sind so aussagekräftig und machen Lust auf Wald, da wollen und können wir gar nichts mehr hinzufügen.

Habt eine wunderbare Zeit da draußen!!!

Es grüßen euch Melanie & Antonia

Bildrechte: Frankenwald-Tourismus