

Ulli Felber · Michaela Kober



WALDBADEN FÜR KINDER

Übungen und Tipps für kleine
Entdecker und Ruhe-Sucher

Von Wald-
pädagog*innen
empfohlen

Ulli Felber · Michaela Kober

WALDBADEN FÜR KINDER

Übungen und Tipps für kleine
Entdecker und Ruhe-Sucher



 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1565-1

ISBN E-Book: 978-3-8434-6543-4

Ulli Felber & Michaela Kober:
Waldbaden für Kinder
Übungen und Tipps für kleine
Entdecker und Ruhe-Sucher
© 2024 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von #1384178999
(© Jacob Lund) und #389052964
(© Monkey Business Images),
www.shutterstock.com
Layout: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



In Dankbarkeit für die unglaublich
berührenden und lehrreichen Waldstunden
mit meiner lieben Tochter.

Michaela

Für meinen Sohn, der mich die Wunder
der Natur neu entdecken lässt!

Ulli



INHALT

LIEBE ELTERN, liebe Großeltern..... 8

Einleitung 10

Warum Waldbaden für Kinder? 11

Warum Naturerleben Kindern so guttut 13

Wie wirkt der Wald auf Kinder? 15

Achtsames Waldbaden und Kinder –

passt das zusammen?..... 18

Waldpädagogik vs. Waldbaden..... 20

Waldbaden mit KINDERN 22

Darauf ist zu achten..... 23

Vorbereitung auf den Waldbesuch 33

Die ÜBUNGEN..... 42

Erst einmal ankommen	43
Die Waldzeit-Triade – unser Übungskonzept ..	44
Der grüne Faden.....	52
Ein bunter Strauß an Übungen	54

AKTIVITÄT – ruhige Aktivitäten für alle Sinne.. 56

Die Waldschwelle	56
Baumwächter	58
Waldregenbogen legen	59
Waldkugelbahn	60
Matschcakes	61
Gatschgnome.....	62
Auf leisen Sohlen.....	63
Hand in Hand	64
Waldratebild	66
Blätterschiffchen	67
Feines Fühlen	68
Blütenmandala und Blütenbutter	69
Das große Waldschnuppern	70
Barfußweg	71
Wir entdecken die Erde.....	72
Der Wald im Regen.....	74
Blätterdrachen	76
Wichteldorf	77

Eichhörnchen im Wald	78
Baumklang	80
Bunter Winter	81
Winterzauber im Detail.....	82
Schneeeigel bauen.....	83
Gehen lassen.....	84
Der Sonne auf der Spur	86

RUHE – Fantasiereisen, Körper- und Atemübungen, stille Meditationen 88

Zwischenübung: Windkraft	89
Zwischenübung:	
Penelopes zauberhafte Waldluft.....	91
Vorbereitende Körperübungen	93
Fantasiereise mit Bewegung:	
Der Baum im Jahreskreis	95
Fantasiereise mit Bewegung: Der Zitronenfalter ..	98
Fantasiereise: Träumen im Moosbett	101
Fantasiereise: Baumriesen.....	104
Fantasiereise: Dein Kraftbaum.....	106
Fantasiereise: Deine Reise ins Waldreich.....	109
Meditation: Wir lauschen in den Wald	111
Gehmeditation: Im Schneckentempo	112
Atemmeditation: Leicht wie ein Blatt.....	113
Atemmeditation: Leerer Kopf	115

GRUPPENÜBUNGEN:

Übungen für zwei und mehr Kinder 116

Samenspiel 118

Wer zwitschert da? 120

Wir sind eine Vogelfamilie 121

Blättergirlanden 122

WALDBADEN mit Kindergarten- und Grundschulgruppen 123

Gefahrenquellen 126

Viel Freude beim Ausprobieren! 131

Literaturempfehlungen 132

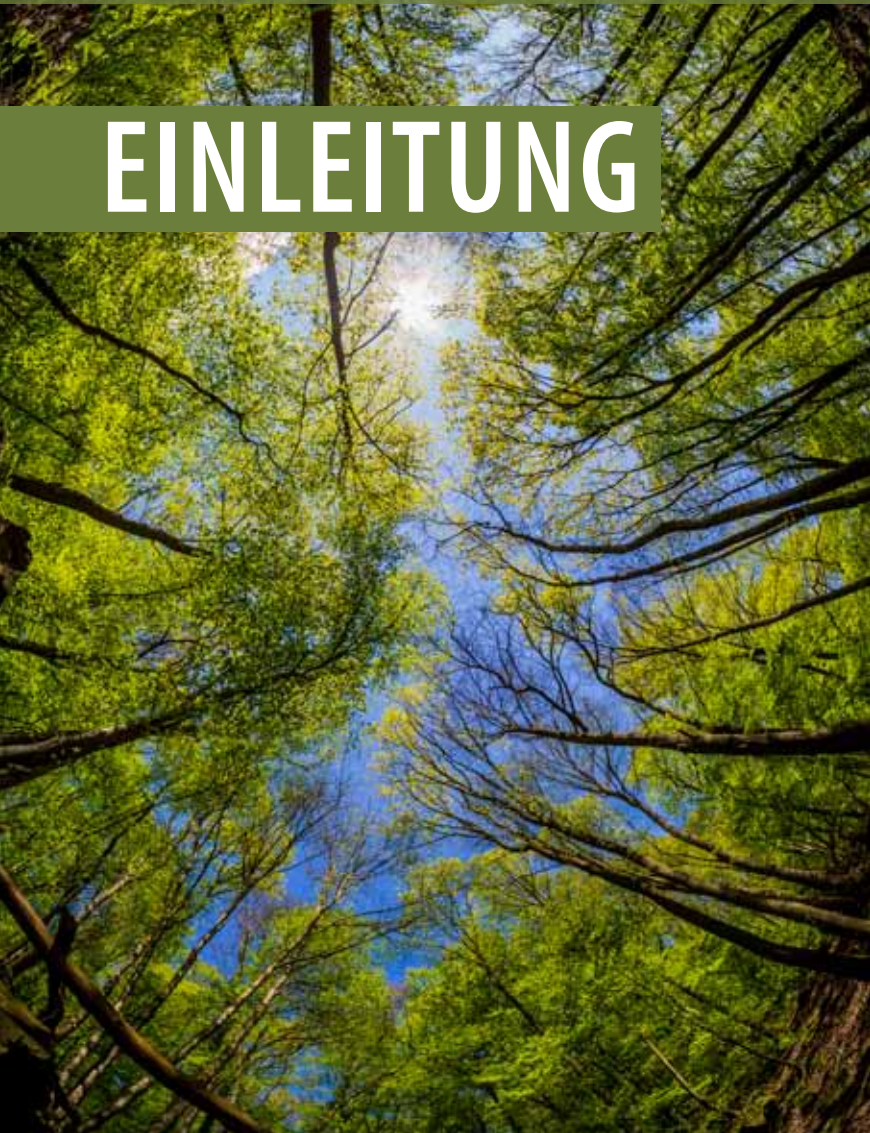
Quellen 133

Über die AUTORINNEN 135

Bildnachweis 136



EINLEITUNG





WARUM WALDBADEN FÜR KINDER?

In den letzten Jahren hat sich Waldbaden zunehmend im deutschsprachigen Raum etabliert und besonders für Erwachsene eine Vielzahl an Literatur hervorgebracht. Dabei tut die Praxis des bewussten Verweilens im Wald, um sich körperlich und geistig zu erholen und die Gesundheit zu stärken, vor allem auch Kindern unglaublich gut.

Jeden Tag sind Kinder ständig starken Reizen durch Medienkonsum und laute Umgebungen ausgesetzt. Bereits die Kleinsten sind von Hektik und Leistungsdruck betroffen. Um diesen Stress zu regulieren, brauchen sie Unterstützung.

Der Wald hat in jeder Hinsicht viel zu bieten. Hier tanzen Kinder auf, können sie frei spielen, Abenteuer erleben, ihren Bewegungsdrang ausleben – und zur Ruhe kommen. Im Gegensatz zu einem normalen Waldbesuch hat Waldbaden mit Kindern zum Ziel, die Heilwirkungen des Waldes mittels einfacher, kindgerechter Übungen zu intensivieren. Die Effekte des Waldba-

dens auf Kinder sind dieselben wie bei Erwachsenen, und doch gestaltet sich die Praxis selbst etwas anders.

INFO

Wusstest du, dass ...

das Waldbaden in Japan, wo es in den 1980er-Jahren entstanden ist, »Shinrin Yoku« genannt wird? Wörtlich übersetzt bedeutet das so viel wie »Einatmen/Eintauchen in die Waldatmosphäre«. Daraus entstand im Englischen »Forest Bathing« und in weiterer Folge das deutsche »Waldbaden«.





WARUM NATURERLEBEN KINDERN SO GUTTUT

Seit einigen Jahren wird in den Medien das sogenannte Natur-Defizit-Syndrom thematisiert. Gemeint sind damit die zunehmende Entfremdung von der Natur und die damit verbundenen Folgen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Zwar steigt das allgemeine Umweltbewusstsein. Aber die Kenntnisse über und der direkte Kontakt mit der Natur nehmen ab.

Eine Vielzahl an internationalen Studien belegt die Bedeutung von Naturaufenthalten für die seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die Ergebnisse sind berührend und geben wirklich zu denken. Umfangreiche Ausführungen zu den positiven Effekten, die die Natur auf Kinder haben kann, würden den Rahmen dieses Büchleins sprengen, darum präsentieren wir dir an dieser Stelle lediglich einige der spannendsten Kernaussagen. Weiterführende Literatur findest du ab S. 132.

Naturerfahrungen können ...

- ✧ Kindern als wertvolle Ressource auch in späteren Lebensphasen dienen.¹
- ✧ bei Schulkindern Stress reduzieren und die kognitive Entwicklung anregen. Je regelmäßiger die Naturaufenthalte, desto größer der Effekt.²
- ✧ positive Emotionen stärken und zugleich negative Emotionen vermindern.³
- ✧ bei Kindern antidepressiv wirken.⁴
- ✧ das allgemeine Wohlbefinden sowie empathische Fähigkeiten steigern.⁵
- ✧ soziale Fähigkeiten fördern.⁶
- ✧ das Selbstwertgefühl von Kindern stärken.⁷
- ✧ das Gefühl der Selbstwirksamkeit erhöhen.⁸
- ✧ die Fähigkeit der Selbstregulation fördern.⁹
- ✧ einer besseren Motorik dienen, sodass Kinder fitter und weniger unfallgefährdet sind.¹⁰

INFO

Wusstest du, dass ...

der Mensch in seiner Millionen Jahre langen Entwicklungsgeschichte mehr als 99,99 % in der Natur verbracht hat? Die Mehrheit der Menschen lebt also erst seit einem »Wimpernschlag« urban.



WIE WIRKT DER WALD AUF KINDER?

Internationale Studien beweisen die vielen positiven Effekte, die die Gesundheitspraxis des Waldbadens sowohl auf Erwachsene als auch auf Kinder haben kann.

Waldbaden ...

- ✂ stärkt die Immunabwehr
- ✂ verbessert die Schlafqualität
- ✂ steigert das Wohlbefinden
- ✂ hellt die Stimmung auf
- ✂ verringert die subjektive Stresswahrnehmung
- ✂ aktiviert körperliche Erholungs- und Regenerationsprozesse

Aber warum ist das so?

Ein Beispiel dazu, das die Praxis des Waldbadens gut erklärt: Eine Atemübung im geschlossenen Kinderzimmer hat bereits eine Vielzahl positiver Effekte. Sie kann unter anderem beruhigend auf das zentrale Nervensystem deines Kindes wirken, das sich im Gegensatz zu dem von Erwachsenen noch im Aufbau befindet. Eine Atemübung kann Schmerzen und

Stress lindern, die Sauerstoffversorgung und Durchblutung steigern, den Stoffwechsel anregen und den Blutdruck senken. Dies alles wirkt sich positiv auf Kinder aus. Verlegt man die Atemübung nun aber in den Wald, können verschiedene Faktoren die Wirkung noch erheblich intensivieren, z. B.:

- ✧ **die Waldatmosphäre:** Verschiedene Grüntöne und typische Waldgeräusche wie Blätterrauschen oder Insektensummen – all dies wirkt beruhigend auf den Organismus von Erwachsenen und Kindern, und das nachweislich bereits nach 10 Minuten im Wald!
- ✧ **die heilsamen Terpene:** Einmal tief einatmen! Terpene in der Waldluft können das Immunsystem ankurbeln. Durch Atemübungen werden sie verstärkt aufgenommen.
- ✧ **apropos Waldluft:** Die Luft im Wald gilt als extrem sauber und weist im Vergleich zur Stadtluft 90 % weniger Staubteilchen auf.

Diese und viele weitere Faktoren machen Waldaufenthalte für Menschen jeden Alters und vor allem für Kinder so wertvoll.



ACHTSAMES WALDBADEN UND KINDER – PASST DAS ZUSAMMEN?

Wenn du dich bereits mit Waldbaden beschäftigt hast und diese geruhsame Praxis kennst, wirst du dich aus gutem Grund fragen, wie es sich mit Kindern umsetzen lässt, da diese doch vordergründig ihren Bewegungsdrang ausleben wollen. Tatsächlich lässt sich Waldbaden für Erwachsene nicht eins zu eins auf Kinder übertragen.

In der Regel wachsen bei Kindern mit jedem Schritt, den sie tiefer in den Wald kommen, die Abenteuerlust und Entdeckerfreude. Für sie hat der Wald einen sehr hohen Aufforderungscharakter – er lädt dazu ein, gemeinsam etwas zu bauen, Äste zu schleppen, sich auf Erkundungstour zu begeben oder einfach nur durch die Gegend zu flitzen.

An einem Waldbadentag sogleich in ruhige, meditative Übungen einzusteigen, wie Erwachsene dies tun, wäre für Kinder unnatürlich und würde von den meisten vermutlich mit einem Naserümpfen abge-

lehnt werden. Erlaubt man ihnen hingegen, ihrem natürlichen Bedürfnis nach Aktion nachzugehen und auszuleben, wonach ihr Innerstes ruft, ist im Anschluss daran selbst bei den aufgewecktesten Rabauken Unglaubliches möglich.



WALDBADEN MIT KINDERN





DARAUF IST ZU ACHTEN

Jede Altersstufe erlebt den Wald anders

Der Wald tut grundsätzlich in jedem Alter gut. Worauf bei Kindern und Jugendlichen ganz besonders zu achten ist, ist, dass jede Altersstufe eine eigene Art und Intensität des Wahrnehmens und Erlebens hat. In diesem Buch fokussieren wir uns auf Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren, also auf Kindergarten- und Grundschulkinder. In der Praxis können in dieser Altersgruppe durchaus die gleichen Übungen durchgeführt werden. Der Unterschied liegt in der Herangehensweise und Dauer der Übung. Dazu später mehr.

Werde ein Wald-Nerd

Okay, das ist vielleicht etwas übertrieben. Aber möglicherweise hast du Lust, mehr über das wunderbare Ökosystem Wald zu erfahren. Sich gut mit den gängigsten Baumarten, Pflanzen und Tieren deiner Region auszukennen, kann für die Waldbadenpraxis förderlich sein. Oft bieten Waldschulen, Waldpädagog*innen oder Förster*innen stundenweise tolle Führungen und Workshops für Erwachsene und Kinder an. Natur-

lich gibt es auch viele richtig gute Bücher zu diesem Thema, aber am »lebenden Objekt« und noch dazu von Fachleuten lernt man in der Praxis zweifelsohne mehr. Hast du (noch) kein Fachwissen, lasse dich aber nicht davon abhalten, mit deinem Kind in den Wald zu gehen. Denn auch ohne alle Pflanzennamen zu kennen, könnt ihr wunderbar im Wald »baden«.

First things first: Mache zuerst deine eigenen Waldbaden-Erfahrungen

Wenn du mit deinem Kind regelmäßig waldbaden möchtest, empfehlen wir dir, zuerst deine eigenen Erfahrungen zu sammeln. Kinder sind sehr feinfühliges Wesen und können sich erfahrungsgemäß besser auf etwas Neues einlassen, wenn die Bezugsperson eine gewisse Sicherheit ausstrahlt und selbst bereits die wohltuende Wirkung des Waldbadens erlebt hat. Vielleicht gibt es einen Workshop zum Thema »Waldbaden« in deiner Nähe, den du besuchen möchtest. Oder du stöberst in der Vielzahl an Büchern zum Thema.*

* Kurse: www.waldwelt.at/workshops

Literatur: Ulli Felber »Waldbaden – Das kleine Übungshandbuch für den Wald« (Schirner Verlag, 2018) und »Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald« (Schirner Verlag, 2021).

Heute geht es in den Wald

Wenn du selbst gern in den Wald gehst oder ihn vielleicht für dich neu entdeckt hast, wird dein Kind deine Begeisterung spüren. Wie genau du eure gemeinsame Waldzeit vorbereitest, kann ganz individuell sein. Höre einfach auf dein Gefühl, und entscheide, ob oder was dein Kind vorab zum Thema »Waldbaden« wissen sollte. Wenn ihr möchtet, sucht gemeinsam Übungen aus. Ist dein Kind von Grund auf offen und neugierig, kannst du es aber auch mit einer Waldzeit zu zweit und der ein oder anderen Übung überraschen.



Ein Tag oder lieber viele?

In Sachen Wald kann man wirklich sagen: Mehr ist mehr. Regelmäßige Walddtage, gleich, ob an einem fixen Tag in der Woche oder im Monat, haben viele Vorteile für euch: Je mehr, je länger und je vielfältiger (mal nur mit dir, mal mit beiden Eltern, mal mit Freund*innen ...) dein Kind im Wald sein darf, desto intensiver werden seine Erlebnisse sein und desto nachhaltiger werden Körper, Geist und Seele deines Kindes – und natürlich auch deine – berührt.



DIE ÜBUNGEN





DIE WALDZEIT-TRIADE – UNSER ÜBUNGSKONZEPT

Wenn du selbst gern im Wald bist und mit deinem Kind oder mit Kindern allgemein bereits viel Zeit in der Natur verbracht hast, wird es dir möglicherweise leichtfallen, euren Waldtag ohne große Planung zu gestalten, flexibel auf jede Situation einzugehen und deinem Kind spontan Übungen anzubieten, die gerade passend sind. Trotzdem möchten wir dir an dieser Stelle gern einen praxiserprobten »grünen Faden« zur Verfügung stellen. Dieses Übungskonzept soll dir als Inspiration für eure gemeinsamen Waldbaden-Einheiten dienen!



Basierend auf unserer praktischen Erfahrung und unserem pädagogischen Ansatz gibt es für uns beim Waldbaden mit Kindern drei wichtige Säulen:

ABENTEUER – freies Spiel

AKTIVITÄT – ruhige Aktivitäten für alle Sinne

**RUHE – Fantasiereisen, Körper- und Atemübungen,
stille Meditationen**





EIN BUNTER STRAUSS AN ÜBUNGEN

Im Folgenden findest du einen bunten Strauß an Übungen aus den Bereichen »Aktivität« und »Ruhe«, aus denen du wählen kannst. Einige wirst du so oder in abgewandelter Form vielleicht schon kennen, andere werden ganz neu für dich sein.

Alle Übungen sind der Einfachheit halber auf dich und ein Kind ausgelegt. Sie lassen sich aber auch ganz wunderbar für Gruppen adaptieren und mit mehreren Kindern durchführen. Zusätzlich haben wir im Anschluss noch ein paar ausgewählte Gruppenübungen zusammengestellt.

INFO

Im Winter oder bei Regen?

Einigen Übungen in diesem Buch sind Symbole für die Jahreszeiten zugeordnet, die dir die Auswahl erleichtern sollen. Vielleicht suchst du eine Übung für einen kalten Winter- oder Regentag oder eine, mit der du den wundervoll bunten Herbst mit deinem Kind genießen kannst.

Die Symbole und ihre Bedeutung auf einen Blick:



Frühling



Winter



Sommer



Regen



Herbst

Uns ist es an dieser Stelle wichtig, noch einmal zu betonen: Auch wenn wir beim Waldbaden mit Kindern den Fokus auf Übungen legen, die zur Ruhe führen, ist diese Form des Waldbadens oft wesentlich aktiver als jene für Erwachsene. Und das darf sein. Denn wie viele Studien zeigen, verfehlt der Wald auch dann nicht seine gesundheitliche und entspannende Wirkung. Einflussfaktoren wie Wetter, überraschende Situationen (z. B. die Sichtung eines Rehs) sowie eure Bedürfnisse und Stimmungen verlangen Flexibilität und gehen immer vor, ganz gleich, welchen Ablauf ihr ursprünglich geplant habt. Was wirklich zählt, sind Freude, Genuss und viele schöne gemeinsame Momente im Wald.

In diesem Sinne wünschen wir dir und deinem Kind nun viel Spaß beim Ausprobieren.



AKTIVITÄT – ruhige Aktivitäten für alle Sinne



Die Waldschwelle

Ein uns lieb gewordenenes kleines Ritual sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ist die sogenannte Waldschwelle, bei dem ein markanter Punkt als Schwelle ausgewählt und zu Beginn des Waldbesuchs bewusst übertreten wird, denn: Der Wald ist ein nicht ganz alltäglicher Raum, und genau so, wie wir z.B. zum ersten Mal das Zuhause von Freunden betreten, tun wir das auch beim Besuch des Waldes – achtsam und voller Neugier. Wir sehen uns um, nehmen die Umgebung wahr, kommen an. Wie sieht der Wald aus, welche Pflanzen und Bäume wachsen hier? Wie ist das Licht, die Stimmung, das Wetter?

Oft bieten sich beim Betreten des Waldes ohnehin passende Gegebenheiten als Tor bzw. Waldschwelle an, z.B. eine markante Wurzel oder eng beieinanderstehende Bäume. Falls dem nicht so ist, kannst du auch einen Stock zur Markierung auf den Boden legen. Bei jedem Waldbesuch wird nun die Wald-

schwelle ganz bewusst überschritten: Ihr stellt euch dabei vor, wie der Alltag draußen bleibt und ihr in die besondere Atmosphäre des Waldes eintaucht. Ihr seht euch bewusst für ein paar Momente in Stille um und begrüßt den Wald, wenn ihr möchtet.



Baumwächter



Gemeinsam mit deinem Kind einen Baumwächter für euren Platz auszuwählen, macht nicht nur Spaß, sondern birgt viel Potenzial für weitere Spielideen.

Erkläre deinem Kind, dass es doch schön wäre, wenn euer Waldplatz einen Baumwächter hätte, der immer gut auf den Platz, die anderen Bäume, Pflanzen, Tiere und auch auf euch aufpasst. Macht euch gemeinsam auf die Suche, betrachtet die verschiedenen Bäume, und wählt einen Wächter aus. Anschließend begrüßt ihn ausgiebig, und macht ihm kleine Geschenke wie Steine oder Hölzchen, Samen oder, was auch immer ihr schenken möchtet. Ihr könnt ihm auch ein Lied vorsingen. Und wer weiß, vielleicht fällt deinem Kind auch ein Name für den Baumwächter ein.

Falls ihr den Waldplatz regelmäßig aufsucht, kann der Baumwächter als Anker dienen. An jedem neuen Waldtag wird er z.B. gleich zu Beginn begrüßt. Oder ihr denkt euch gemeinsam Geschichten rund um ihn aus. Ihr könnt zu seinen Wurzeln spielen, essen, Mandalas legen oder Samen und Nüsse für die Tiere des Waldes ablegen. An eurem Baumwächter könnt ihr auch den Wandel der Jahreszeiten mitverfolgen. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Waldregenbogen legen

Der Wald ist bunt, ganz besonders natürlich im Herbst. Sammelt Naturmaterialien unterschiedlicher Farbe – Blätter und Rinden, Moose, Flechten, Steine etc. Dann legt zuerst alles auf einem möglichst freien Bereich auf den Waldboden, und betrachtet die Farben. Danach ordnet die Materialien gemeinsam zu einem Regenbogen an. Ihr könnt auch einen gebogenen Ast verwenden, an dem entlang der Waldregenbogen entstehen darf.





Waldkugelbahn

Material: 1–2 Holzkugeln (Durchmesser ca. 4 cm),
alternativ 1–2 Tennisbälle

Wer liebt sie nicht: Kugelbahnen in allen Formen und Längen. Nun werdet ihr zu Ingenieur*innen und erschafft eure eigenen Kugelbahnen. Was es dazu braucht? Einen schrägen Waldboden oder einen nicht zu steilen, kleinen Hang. Dann kann es auch schon losgehen: Aus Rindenstückchen, Ästen, Zweigen und Co. legt ihr eine Bahn. Eurer Kreativität sind natürlich keine Grenzen gesetzt: Auch Steine, Erde, Wurzeln und vieles mehr dürfen zum Einsatz kommen. Wenn ihr möchtet, lasst Tunnel und kleine Schanzen entstehen. Dann wird es spannend: Die Kugel rollt los – schafft sie es bis ans Ziel, oder müsst ihr noch kleine Änderungen am Bau vornehmen?



MatschCakes

Material bei Bedarf: einige Cupcake-Becher

An Waldbächen oder oft auch nach einem Regenguss finden sich Wasserpfützen, in denen die Erde aufgeweicht ist und es sich wunderbar »gatschen« (durch Matsch gehen) lässt – wie wir in Österreich sagen. Für einige Zeit wird der Wald nun zur Backstube, und ihr könnt lustige »Matschcakes« in Anlehnung an Cupcakes kreieren. Was zeichnet Cupcakes aus? Ein kleiner Becher aus Papier, ihre beinahe kugelige Form und eine schöne Verzierung. Ihr könnt kleine Cupcake-Becher aus Papier mitbringen oder einfach Blätter nutzen, um die Matschcakes darauf zu positionieren. Als Verzierung eignen sich Blätter, Blüten, Steinchen und frisch gesammelte Waldfrüchte. Also nichts wie los – ran ans Backen!



Barfuß durch den Wald stapfen, lustige Gnome aus Matsch basteln, ein Blütenmandala legen oder mit Baumriesen auf Fantasiereise gehen: Waldbaden für Kinder ist anders als für Erwachsene! Dieses Übungsbuch bietet kleinen Entdeckern die perfekte Mischung aus Aktion, Spaß und Ruhe in der Natur. Waldtherapeutin Ulli Felber und Naturpädagogin Michaela Kober haben alles zusammengetragen, was Eltern beim Waldbaden mit ihrem Kind beachten müssen – von der Packliste über Ideen zur Einstimmung bis hin zur Auswahl des idealen Platzes. Rund 40 abwechslungsreiche Übungen für jede Jahreszeit und Wetterlage machen Lust, sofort loszulegen. Also auf in den Wald!



 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1565-1



9 783843 415651

€ 12,00 (D) / € 12,40 (A)