

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
Schneeigel bauen.....	83
Gehen lassen.....	84
Der Sonne auf der Spur	86

RUHE – Fantasiereisen, Körper- und Atemübungen, stille Meditationen

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