

Pressemappe: Agrar-PR

17.03.2023 | 11:21:00 | ID: 35805 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Gesundheitsförderung durch Wald-Achtsamkeitspfad

[Bonn](#) (Agrar-PR) -

Der Wald tut gut und fördert mentale und körperliche Gesundheit, indem er positiv auf das vegetative Nervensystem wirkt, den Blutdruck senkt und den Stress abbaut. In Zukunft finden diese Wohltaten ihren festen Platz in Therapien gegen psychische und physische Probleme sowie chronische Erkrankungen.

Achtsam Naturerfahrung sammeln

Bis es so weit ist, bietet die SDW allen Waldbesuchenden ihren Achtsamkeitspfad an, mit dem diese selbständig Naturerfahrung sammeln und Stress abbauen können. Auf dem Achtsamkeitspfad lernen sie, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, sich durch Übungen ganz auf diesen einzulassen und so das Entspannungsgefühl sowie die persönliche Achtsamkeit zu fördern.

Wer keinen der zahlreichen Achtsamkeitspfade vor Ort hat, kann sich alle Audio-Dateien unter www.sdw.de/achtsamkeitspfad herunterladen und einfach auf dem Smartphone abspeichern. Damit können die Übungen in jedem beliebigen und ruhigen Waldstück durchgeführt werden.

Neuen Achtsamkeitspfad vor Ort errichten

Wer Interesse an diesem Pfad hat, bekommt von der SDW das notwendige Know-How. Die Tafeln können von Gemeinden, Kommunen, Vereinen und auch privaten Waldbesitzenden in ganz Deutschland in ihren Wäldern aufgestellt werden. Die Tafeln und die gesprochenen Texte wurden so entwickelt, dass sie sich in jedem Waldstück umsetzen lassen. Empfohlen für die Installation der Achtsamkeitspfade werden ruhige, gering frequentierte Waldgebiete außerhalb der geschützten Waldgebiete sowie Wälder im Umfeld von Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen oder Einrichtungen für psychische Erkrankungen.

Pressekontakt:

Sabine Krömer-Butz

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW)

Dechenstraße 8

53115 Bonn

Tel.: 0228 945983-5

Mail: sabine.kroemer-butz@sdw.de

Über die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW):

Am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef gegründet und ist damit einer der ältesten Naturschutzverbände in Deutschland. Heute engagieren sich in den 15 Landesverbänden rund 25.000 Mitglieder aktiv für den Wald. Waldbezogene Bildung für Kinder und Jugendliche sowie Schulungen für Erzieher:innen und Lehrkräfte bilden gemeinsam mit dem aktiven Waldschutz und -erhalt den Schwerpunkt der Arbeit.



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)