

Kinder und Familien entdecken die Heilkraft des Waldes



20

24

Mein Herz schlägt für den Wald

Veranstaltungsreihe zum Tag des Baumes

19.-20.04.2024

“Wald zum Wohl!”

Im Einklang mit Natur und Psyche

Rund 17,8 Millionen Erwachsene und etwa 2,1 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden unter psychischen Belastungen – mit oft schwerwiegenden Folgen für Familie, Freizeit und Beruf. Umso wichtiger ist es, dass das psychische Wohlbefinden durch breit angelegte Angebote gefördert und Erkrankungen vorgebeugt wird. Schließlich wird seelische Gesundheit zunehmend als zentrales Menschenrecht anerkannt.

Mit einer Waldfläche von 0,14 Hektar pro Einwohner:in hält M-V dafür eine ideale Ressource bereit.

Denn Natur kann heilen:

Zahlreiche Studien belegen, dass allein der Besuch von Waldlandschaften positive Gefühle ankurbeln und negative Gedanken vertreiben kann. Im Grünen fühlen wir uns weniger gestresst und tatkräftiger.

Die besonderen Sinneseindrücke für Auge, Ohr und Nase setzen Erholungsprozesse im Körper in Gang und sind so in keiner anderen Umgebung zu finden. Wir können wandern, laufen, radeln oder klettern – Körper und Geist durch Aktivitäten im Freien etwas Gutes tun. Auch die Beschwerden von psychisch belasteten Personen lassen sich in der Natur deutlich lindern. Es lohnt also, unsere Natur zu schützen und einen bewussteren Blick in unsere Wälder zu werfen – für das Klima und unsere Gesundheit.

Und genau das wollen wir am 19. und 20. April erlebbar machen:

Tagesablauf

19.04.2024

Treffpunkt: Everstorf
(Försterei Rabe)

Waldrand zirka 100 Meter hinter der
Försterei 1, 23936 Grevesmühlen

Zeit: 10-15 Uhr

 [Zur Routenplanung →](#)

Anbieter	Station	Inhalte
	Waldtherapie – was ist das denn?!	Erfahrt in halbstündigen Gruppenarbeiten die Besonderheiten der Waldtherapie und entdeckt den Wald als therapeutischen Raum.
	Wir drucken ein Stück Wald	Schon mal einen “Abdruck” des Waldes erstellt? Probiert es hier aus und kreiert ein kunstvolles Stück Natur für euch zum Mitnehmen.
 	Waldpädagogische Führung	Wir laden euch zu eindrucksvollen, erholsamen, einstündigen Waldführungen samt entspannender Tai Chi-Elemente ein.
	Wald als Kraftquelle	Finde deinen Kraftpunkt des Waldes – und verewige ihn auf Magneten oder in Portraits. Toller Zusatz an dieser Station: Waldbingo.
	Wald macht gesund	Action mit spannenden Bewegungsspielen wie Zapfenzielwurf wechselt sich hier mit entspannendem Basteln ab: Eulen aus Baumscheiben für zu Hause.
	Pilz-Wanderung	Pilze sind dein Ding? Dann ist das genau die richtige Station für dich – denn unser Experte gibt hierzu direkt im Wald interessante Fakten an die Hand.
	Waldklänge	Den Wald mit allen Sinnen erleben: Nimm dir an dieser Station Zeit für eine halbstündige entspannende und beruhigende Klangreise.

Tagesablauf

20.04.2024

Treffpunkt: zwischen
Börzow und dem Forstamt
Grevesmühlen

Parkmöglichkeiten entlang der Straße von
Grevesmühlen nach Börzow (Börzower
Weg) auf dem grünen Randstreifen

 [Zur Routenplanung →](#)

Gemeinsame Pflanzaktion

Treffpunkt: direkt hinter dem Forstamt Grevesmühlen, in Richtung Grevesmühlen Stadt fahrend, rechts ab, dann bis zur **Abbiegung Börzow (siehe Routenplan)**; Parkmöglichkeiten gibt es entlang der Straße nach Börzow (Börzower Weg) auf dem grünen Randstreifen

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung inklusive festem Schuhwerk – und guter Laune (Spaten und Hintergrund-Infos haben wir)

Ablaufplan

10.00 Uhr – Start der Aktion und Begrüßung

10:15 Uhr – Pflanztipps und Wissenswertes zum Wald

10:45 Uhr – Beginn der Pflanzung in Kleingruppen

13:00 Uhr – Gelegenheit für Snacks & Gespräche beim Lagerfeuer

14:00 Uhr – Ende der Veranstaltung



**Wir alle freuen uns auf zwei Tage voll spannender
Sinnes-Eindrücke unter dem Motto:
“Wald macht gesund – Wald zum Wohl”!**

Neugierig geworden? Kommt vorbei!

**Die Angebote stehen euch kostenfrei zur Verfügung.
Vergesst nicht, etwas Taschengeld für die Snacks einzupacken.**

Initiatoren:



Unterstützt durch:



Kontakt:

Landesforst MV
Daniela Calmon Beier
Telefon: 03994 / 23 51 15
E-Mail: Daniela.CalmonBeier@lfoa-mv.de

Landesverband Sozialpsychiatrie M-V e. V.
Antje Werner
Telefon: 0381 / 87 39 42 31
E-Mail: antje.werner@sozialpsychiatrie-mv.de