



Mein Waldschatz

Der Wald bedeckt im Kanton Aargau mehr als ein Drittel der Kantonsfläche. In zehn Minuten kannst du ihn von fast überall her zu Fuss erreichen.



Mein Waldschatz ist eine Aktion der Abteilung Wald und der Sektion Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Aargau.



Mehr dazu: www.ag.ch/ggesundundzwaegimwald

Wald und Gesundheit

Bei einem Waldspaziergang kannst du vieles entdecken und dir gleichzeitig etwas Gutes tun: Ein Aufenthalt im Wald hat positive Auswirkungen auf deine körperliche und psychische Gesundheit.

Anleitung Mein Waldschatz

Bei einem Schatz denkt man oft an wertvolle materielle Besitztümer wie Gold oder Diamanten. Er kann aber auch Genussmomente, Erinnerungen und Erfahrungen beinhalten. Ein solch persönlicher Schatz kann positive Emotionen wecken und Ressourcen aktivieren.

Die Bilder auf der Rückseite und auf dem beiliegenden Säckli sollen dich inspirieren, in den Wald

zu gehen und deinen persönlichen Waldschatz zusammenzustellen. Auf dem Säckli findest du zehn Ideen für deinen Waldbesuch. Es bietet zudem Platz für deine Verpflegung.

Schätze, die du im Wald antriffst und Platz in der Waldschatztruhe haben, kannst du dort aufbewahren. Die Truhe kannst du zudem nach deinem Geschmack individuell und kreativ gestalten.



Beobachte einen Käfer.

Was macht er? Ist er schnell oder langsam unterwegs? Wohin krabbelt er?

Halte Ausschau nach einem liegenden Baumstamm.

Gelingt es dir darüber zu balancieren?

Sprich mit einer Person über den heutigen Waldbesuch.

Wie ist es dir ergangen? Was hat dich fröhlich oder nachdenklich gestimmt?

Suche einen Baumstumpf, ein Holzpolter oder eine Stammscheibe.

Wie viele Jahrringe zählst du? Wie alt wurde der Baum? Was könnte nun aus dem Holz entstehen?

Höre dem Vogelgezwitscher zu.

Wie klingt der Gesang? Wie viele verschiedene Vogelstimmen zählst du?

Suche eine Eichel.

Was hat die Eichel bis jetzt wohl bereits alles erlebt? Was könnte die Zukunft für sie bereithalten?

Schiebe die Blätter am Boden zur Seite.

Was versteckt sich darunter? Grabe mit deinen Händen ein wenig im Waldboden. Wie fühlt sich dieser an?

Setze dich bequem hin, schliesse die Augen und nimm einige tiefe Atemzüge durch die Nase.

Wie riecht der Wald? Versuche den Geruch zu beschreiben.

Halte kurz inne. Wie geht's dir?

Brauchst du für etwas Unterstützung? Wer könnte dir diese bieten? Wann und wie kannst du die Person darauf ansprechen?

