



Der Schwarzwald ist weit mehr als nur Erkennungszeichen unserer Region. Der heimische Wald bildet ein eigenes Ökosystem, das auch auf uns wirkt. „Shinrin-yoku“ – „Waldbaden“ wurde in Japan entdeckt und Untersuchungen belegen inzwischen, dass uns Bäume nicht nur gesund erhalten, sondern auch wesentlich zur Stressbekämpfung beitragen.

Gerade im Bereich der Waldmedizin läuft die Forschung weltweit auf Hochtouren. Doch was genau macht dieses komplexe Ökosystem aus? Und weshalb ist Wald die beste Medizin? Was ist das Geheimnis des „Wald Wide Web“? Rund um diese Fragen bietet dieser Rundgang auch zahlreiche Informationen rund um unsere verschiedenen Wälder, Bäume, Tiere und auch geschichtliche Hintergründe, zum Beispiel zur Danieltanne.

Anhand von sinnlichen Erlebnissen, bei denen wir den Wald riechen, schmecken, hören, ertasten und teilweise ganz anders sehen werden, entdecken wir scheinbar bekanntes Terrain auf eine besondere Art und Weise wieder neu. Damit der Wald auch zuhause seine positive Wirkung entfalten kann, gibt es außerdem zahlreiche individuelle Tipps rund um die Gesundheit – auch für das Leben in der Stadt.



Eine kleine Einführung in das Waldbaden für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre

Die rund 1,5- bis 2-stündige Tour findet im Wald rund um den Schlüchtsee statt. Die Strecke ist nicht barrierefrei. Entsprechende Kleidung (festes Schuhwerk und im besten Fall lange Hosen) sowie Zecken-, Sonnen- und/oder Regenschutz werden empfohlen.

Termine:

Jeweils donnerstags, am 21. Juni, 5. und 19. Juli, 9., 16., 23. und 30. August sowie am 6. und 20. September. Samstags jeweils am 23. Juni, 7. und 21. Juli, 11. und 18. August sowie am 22. und 29. September.

Start der Tour ist donnerstags jeweils um 17 Uhr, samstags um 10 Uhr.

Kosten: 10 Euro für Erwachsene, 5 Euro für Kinder bis 16 Jahre.
Die Führung wird von Museumspädagogin Kerstin Heller gestaltet.

Treffpunkt ist der Parkplatz beim Schlüchtsee. Teilnehmer der Tour erhalten vergünstigten Eintritt ins Erlebnismuseum. Auf Anfrage bieten wir auch Gruppenführungen, Touren speziell für Kinder oder auch barrierefreie Rundgänge an.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung beim Schwarzwaldhaus der Sinne bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin gebeten:

Schwarzwaldhaus der Sinne
Schulstraße 1
79865 Grafenhausen
Tel.: 077 48 52048

Mail: info@schwarzwaldhausdersinne.de

Rund um den Wald

Ab August erwartet die Besucher im Schwarzwaldhaus der Sinne außerdem ein buntes und vielseitiges Programm rund um das Thema Wald. Neben einer Ausstellung, die dieses beeindruckende und farbenfrohe Motiv unter die Lupe nimmt, warten Forschertage, Kräuterekskursionen und vieles mehr auf große und kleine Waldforscher.

Den Abschluss bilden die Deutschen Waldtage, die vom 14. bis zum 16. September in ganz Deutschland – und auch bei uns in Grafenhausen – stattfinden.

Mehr zu diesem Programm gibt es schon bald unter: www.schwarzwaldhausdersinne.de sowie auf unserer Facebookseite oder unter: www.hochschwarzwald.de (Rubrik Veranstaltungen).





„Wald To Go“



kleine Einführung in das Waldbaden

*In den Wäldern sind Dinge,
über die nachzudenken,
man jahrelang
im Moos liegen könnte.*

Franz Kafka

