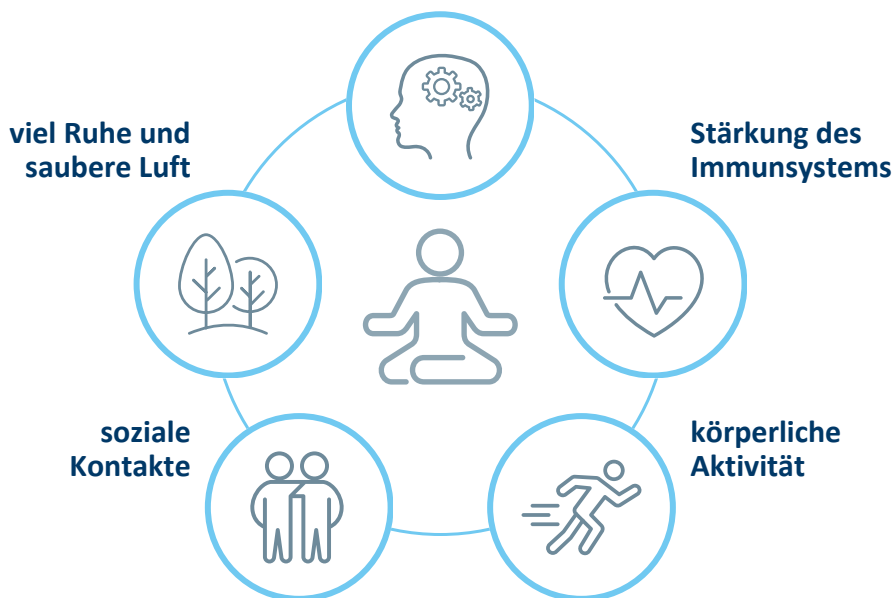


# GESUNDHEIT & FREIZEIT

Der Wald spielt in der Erholung und Freizeitgestaltung eine herausragende Rolle. Für Bewegung und Entspannung ist er ein idealer Ort mit ausgeglichenem Lokalklima, Ruhe und vielfältigen Eindrücken. Genauso wertvoll sind Wälder für die Bildungsarbeit. Waldbezogene Bildung für nachhaltige Entwicklung (kurz: Wald-BNE) vermittelt nicht nur Wissen, sondern fördert das Umweltbewusstsein und bietet Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung.

## Stressreduktion



## Häufigkeit an Waldbesuchen

durchschnittlich 28 pro Jahr

- 82 % Wandern oder Spazieren
- 45 % Naturbeobachtung
- 26 % Sammeln von Beeren oder Pilzen
- 20 % Joggen oder Laufen
- 17 % Radfahren
- 17 % Walderleben mit Kindern
- 12 % Sonstiges

### Mehr zum Thema:

- Bundesplattform WASEG
- Achtsamkeitspfad der SDW
- PEFC über Kur- und Heilwälder

[CLICK HERE](#)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

