

## Nachlese Waldbaden mit Esther Crepinsek

Bei strahlendem Sonnenschein trafen wir uns bei der Naturkita Katzennest zum Waldbaden.

Auf der Anhöhe, im Morgenkreis, starteten wir mit einer Entspannungseinheit. Danach gingen wir zum Wald Richtung Bodnegg um der Einladung zum Durchatmen zu folgen. Durch die bunten Blätter blitzte die Sonne und wir genossen die Ruhe und die Natur.

An einem Platz, der von Esther "der Vogelwald" genannt wurde, versuchten wir die verschiedenen Vogelstimmen und Geräusche wahrzunehmen. Es erstaunte uns, was wir alles hören konnten, wenn wir bewusst darauf achten und lauschen. Die nächste Station war ein großer Ameisenhügel. Wir horchten durch ein Stethoskop wie es in dem Hügel knistert und betrachteten eine Ameise durch das Lupenglas. Esther erzählte uns noch einiges dazu und gab uns Einblick in diese faszinierende Tierwelt.

Wir gingen weiter zu einer Lichtung "dem Kreisverkehr" wo Esther uns zum Fühlen und Riechen einlud und uns Waldboden und kleine Nadelbaumäste in unsere Hände füllte. Wir konnten mit geschlossenen Augen den besonderen Waldduft riechen und danach fühlen, was alles in dem Boden vorkommt und lebt. Bei der letzten Station, "dem Raketenplatz" hatten wir die Möglichkeit, das was uns belastet loszulassen und etwas Gutes mitzunehmen. Dies erfolgte in Form eines Briefes an uns selber. Dazu gestalteten wir eine Karte, die wir mit Blättern und anderen Schätzen des Waldes schmücken konnten und auf die wir gute Wünsche an uns selber schrieben. Dieser Brief wird uns von Esther zugeschickt und so werden wir nochmals an diesen erholsamen besonderen Nachmittag im Wald erinnert. Zum Abschluss gab es bei der Kita am Lagerfeuer Punsch und die Teilnehmerinnen waren alle vom Waldbaden mit Esther begeistert.

