

# Expedition Atmen



- Erforsche Dein natürliches Atemmuster
- Entdecke die Wirkung richtigen Atmens auf Deinen Körper, Deine Gedanken, Deinen Verstand und Dein emotionales Wohlbefinden
- Erkunde die Atemkreisläufe von Mensch und Wald und wie sie zusammengehören
- Verstehe die Bedeutung des Waldes für den Menschen und des Menschen für den Wald
- Lerne Dich selbst als Teil der Natur kennen
- Spüre Deine innige und (über-) lebensnotwendige Verbindung zur Natur
- Staune über die genialen Strategien des Waldes und schau sie Dir ab
- **Überdenke die Idee „Wald ist Ressource“ und verwandle sie in „Wald ist Partner auf Augenhöhe“**



# Weshalb ist der Aufenthalt im Wald so gesund?



Ausgewachsene Buchen produzieren **500l Sauerstoff pro Tag** und speichern genauso viel Wasser in den Wurzeln

Der Wald filtert **10 Tonnen CO<sub>2</sub>** pro Jahr

Bäume verströmen **8.000 verschiedene Terpene** – besonders bei Regen und Nebel

Im Wald ist die Luft im Vergleich zur Stadt bis zu **90% weniger schadstoffbelastet**

Das Wasser, das ein Baum verdunstet, ist **vollkommen rein**. Deshalb ist die Luft nach dem Regen besonders für Asthmatiker geeignet