16.09.2021 – 09:53 Uhr

# Initiative “Spielend wandern”: Leichtigkeit to go - wir sind nie zu alt zum Spielen - ANHANG

*Villach (ots) -*

**Villach, September 2021: Beruf, Pandemie und Alltagsstress: die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit und Resilienz ist größer denn je. Österreichs Wanderdörfer starten deshalb im Rahmen der Initiative Spielend wandern eine Aktion, die Erwachsene motivieren soll, in der Natur zu spielen - eine Wohltat für Körper und Seele. Mit der kostenlosen #nevertoold Bucket-List gibt es jetzt Tipps & Inspirationen, den Alltag verspielter zu gestalten und an der frischen Luft Energie zu tanken.**

Der positive Beitrag des Spielens zur psychischen Gesundheit ist durch Studien belegt. Auch Bewegungsförderung, Zuwachs an Kreativität und Resilienz sind positive Auswirkungen des Spielens. Diesen Herbst fördern Österreichs Wanderdörfer genau das bei Erwachsenen. Unter dem Motto: *“Wir holen uns die Leichtigkeit unserer Kindheit zurück!”* gehen Österreichs Wanderdörfer in die Offensive und motivieren Erwachsene durch Spielmomente zu mehr Leichtigkeit, Selfcare und Entspannung im Alltag.

#nevertoold Bucket-List

“Never too old” bedeutet “nie zu alt” und eine “Bucket-List” enthält Erlebnisse, die wir auf unserer Liste noch abhaken möchten. Wer in der Natur unterwegs ist, findet bei Österreichs Wanderdörfern auf der #nevertoold Bucket-List einfache Vorschläge, um sich spielend in der freien Natur zu bewegen. Diese spielerische Leichtigkeit kostet nichts, funktioniert überall und wirkt nach. *“Es geht um die Rückbesinnung auf das, was uns früher als Kind Vergnügen bereitet hat. Wir wollen dieses Gefühl zurück! Also mutig sein und machen”,* fasst Jasmin Bacher, Leiterin der Initiative Spielend wandern, die Motivation für die neue Aktion #nevertoold zusammen. Der Ausbruch aus der Routine kann übrigens auch ganz nebenbei gelingen. Am Weg zur Arbeit über den Randstein balancieren oder versuchen, nicht auf die Fugen der Gehwegplatten zu treten, belohnt uns schon mit mehr Bewusstsein für den Moment. Dieser spielerische Zugang zum Alltag bringt uns einen Perspektivenwechsel und ermöglicht uns, unsere Natur aber auch den urbanen Raum ganz neu zu erfahren.

Was für Kinder gut ist - gilt in diesem Falle auch für uns

Mehr Leichtigkeit macht keine Traumtänzer aus uns, aber mehr Leichtigkeit durch spielerisches Draußensein verbessert unsere Lebensqualität. Spielen in der Natur fördert nicht nur die Entwicklung, sondern auch das Wohlbefinden von Kindern. Psychologie, Pädagogik und Neurowissenschaften sind sich einig: Das spielerische Entdecken der Umwelt wirkt sich positiv auf Psyche, Kreativität und Motorik aus. Die WHO bestätigt, dass Bewegung im Freien essentiell ist und warnt, dass nur weniger als ein Drittel aller Kinder die Empfehlung von mindestens 60 Minuten pro Tag erreicht. “Weniger Bildschirm, mehr Frischluft” ist das Gebot unserer Zeit.

Und das gilt genauso für Erwachsene - denn wir sind nie zu alt für Freude in der Natur. Außerdem stellen sich entspannte Eltern mit mehr Gelassenheit und Feinfühligkeit den Ansprüchen ihrer Kinder. *“Ein gestresstes Gehirn ist kein feinfühliges Gehirn, das zeigen Studien,”* untermauert Dr. Nicole Strüber. Wie das durch Spielen in der Natur gelingen kann? Darauf hat die Neurowissenschaftlerin auch eine Antwort: *“Wichtig ist, dass wir uns auf den Spaß einlassen, der uns ganz automatisch überkommt, wenn wir die ganzen Must-Dos für einen Moment hinter uns lassen. Unser Gehirn benötigt diese Inseln der Ruhe, um Feinfühligkeit zu gewährleisten, und um ganz allgemein dafür zu sorgen, dass wir uns gut fühlen und psychisch unbelastet. Wir sollten dieses Bedürfnis unseres Gehirns nicht vergessen, es braucht ebenfalls einen Platz auf der Prio-Liste. Gerade in Zeiten der Pandemie!”*

Die #nevertoold Bucket-List finden Sie unter spielend-wandern.at/nevertoold.

Hier bekommen Sie die #nevertoold Bucket-List Ein Mal Leichtigkeit to go, bitte.

Pressekontakt:

Rückfragen bitte an:
Martin Tändl
martin.taendl@wanderdoerfer.at

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100011989/100877713 abgerufen werden.