

Gut für den Körper, und auch für den Geist

Schaukeln wirkt sich auch auf unser Gehirn aus:
Es schüttet Endorphine aus, die nicht nur glücklich machen, sondern auch das Schmerzempfinden verringern. So verlangsamt sich der Puls, der Stress fällt von uns ab und es fällt leichter, zur Ruhe zu kommen – kein Wunder, dass Kinder im Wiegen besser einschlafen und Erwachsene beispielsweise in einer Hängematte oder einem Schaukelstuhl schnell wieder neue Kraft schöpfen.

Stationen „Blauer Weg“

A-B-C-D-A = ca. 2,2 km

Station A
Start am Besucher-Parkplatz
Freizeitanlage, Rodelbahnen

Station B
Schaukelwiese an den Tennisplätzen

Station C
Kreisläufe Natur und Mensch

Station D
Entspannen unter
Obstbäumen



Stationen ganzer Weg

A-B-C-4-5-6-7-D-A = ca. 4,4 km

Station 4
Generationentreff
Milchtankstelle

Station 5
Panorama

Station 6
Schaukelwald

Station 7
Spielplatz Dutendorf

