

Sommerferien natürlich erleben – Ausflugsziele für Groß und Klein

Die Sommerferien sind eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam Zeit in der Natur zu verbringen, Neues zu entdecken und den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen. Gerade mit Kindern und Enkeln braucht es oft gar nicht das große Programm. Manchmal reicht ein schöner Weg, ein schattiger Platz, ein Brunnen, ein Spielplatz oder ein Picknick im Grünen. Genau darin steckt schon viel Kneipp: Bewegung an der frischen Luft, bewusstes Erleben mit allen Sinnen und kleine Pausen, die Körper und Seele wieder in Ordnung bringen.

Ein besonders schönes Ziel ist der **Kurpark Bad Schwalbach** auf der Seite des Stahlbrunnens. Hier lässt sich ein Familienausflug wunderbar leicht gestalten: Kinder können auf dem Spielplatz „Obstkiste“ klettern, rutschen, balancieren und spielen, während Erwachsene in der Nähe verweilen und die grüne Umgebung genießen. Gleich dabei liegen der Kneipp-Heilpflanzengarten und ein Armbecken – eine herrliche Kombination aus Bewegung, Naturwissen und erfrischender Wasseranwendung. So wird aus einem einfachen Spielplatzbesuch ein kleiner Kneipp-Ausflug: erst toben, dann Kräuter entdecken, die Hände ins kühle Wasser tauchen und vielleicht gemeinsam staunen, wie wohltuend so ein kurzer Moment sein kann.

<https://www.bad-schwalbach.de/freizeit-tourismus/outdoor-aktivitaeten/spiel-und-sportplaetze/>

Auch der **Familien-Yoga-Pfad in Burg-Hohenstein** ist ein schönes Ziel für die Ferienzeit. Er startet an der Gemeindehalle und kann auf einer kleinen oder größeren Runde erkundet werden. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie auch im Stehen möglich sind und Kinder wie Erwachsene spielerisch mitmachen können. Besonders schön ist die Verbindung aus Bewegung, Achtsamkeit und Natur: mal wie ein Baum stehen, mal den Atem spüren, mal gemeinsam lachen, wenn eine Haltung wackelt. Ein besonderer Ruhepunkt ist die Kneipp-Baumelbank auf dem „Krieger-Hügel“. Dort darf man einfach einmal die Beine baumeln lassen, in die Landschaft schauen und merken: Auch Nichtstun kann sehr gesund sein.



<https://hohenstein-hessen.de/familien-yoga-pfad-burg-hohenstein/>

Ein fast märchenhafter Klassiker für Familien ist der **Märchenwald in Burgschwalbach**. Der große Waldspielplatz liegt oberhalb der Burg Schwalbach und bietet Spielgeräte, Hütten und Sitzmöglichkeiten mitten im Grünen. Gerade an warmen Sommertagen ist der Wald ein Geschenk, weil er Schatten, Kühle und eine ruhigere Atmosphäre schenkt. Kinder können spielen, klettern und in ihre Fantasiewelt eintauchen, während Erwachsene ein Picknick vorbereiten oder einfach die Waldluft genießen. Bewegung und Lebensordnung zeigen sich hier ganz unaufgeregt: laufen, spielen, ausruhen, essen, wieder losziehen – ein natürlicher Rhythmus, den Kinder oft noch viel besser beherrschen als wir

Größen.

<http://www.burgschwalbach.de/seite/534495/m%C3%A4rchenwald.html>

Wer den Wald einmal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, findet im **Baumwipfelweg Bad Camberg** ein spannendes Ausflugsziel. Der Rundweg führt durch die Baumkronen des Hintertaunus und lädt dazu ein, Natur von oben zu betrachten. Für Kinder ist das ein kleines Abenteuer, für Erwachsene oft ein Moment des Innehaltens: Wie anders klingt der Wald, wenn man über dem Boden unterwegs ist? Was sieht man von dort oben, was man unten leicht übersieht? Der Weg verbindet Bewegung, Naturerfahrung und Staunen – und erinnert daran, dass Perspektivwechsel manchmal genau das sind, was uns auch innerlich wieder freier atmen lässt.

<https://www.baumwipfelpfad.de/baumwipfelweg-bad-camberg>

Ein weiteres lohnendes Ziel für einen Ferientag ist die **Fasanerie Wiesbaden**. Der Tier- und Pflanzenpark ist ein beliebter Ort für Natur- und Tierfreunde und bietet Kindern viel Raum zum Beobachten, Entdecken und Bewegen. Heimische und seltene Tierarten, naturnahe Gehege, Wege durch das Gelände und viele Eindrücke machen den Besuch abwechslungsreich und lebendig. Besonders schön ist, dass Kinder hier nicht nur „beschäftigt“ werden, sondern echte Naturbegegnungen erleben können: Tiere beobachten, Fragen stellen, Spuren entdecken, Zusammenhänge verstehen. Für die Lebensordnung ist so ein Ausflug oft wohltuend einfach: gemeinsam gehen, schauen, Pause machen, etwas essen, weiterziehen – ohne Hektik, aber mit viel Erleben.

<https://www.wiesbaden.de/fasanerie>

Alle diese Ausflugsziele zeigen, wie leicht sich die Kneipp-Säulen in die Sommerferien einladen lassen. Es braucht keine perfekte Planung und kein großes Ferienprogramm. Ein Rucksack mit Wasser, etwas Obst, vielleicht ein kleines Picknick, bequeme Schuhe oder barfuß und ein bisschen Zeit genügen oft schon. Kinder brauchen Bewegung, Natur und verlässliche Pausen – und Erwachsene auch. So werden gemeinsame Ferientage zu kleinen Kraftquellen: draußen sein, miteinander reden, lachen, entdecken, zur Ruhe kommen und am Abend müde, aber zufrieden nach Hause fahren.

Denn manchmal beginnt Gesundheit genau dort, wo wir barfuß über eine Wiese laufen, an einem Brunnen stehen bleiben, einem Kind beim Klettern zuschauen oder auf einer Bank sitzen und die Beine baumeln lassen.

