

**ENTSPANNEN****ERLEBEN**BEWEGUNG
WAHRNEHMUNG

15 MIN

JEDES ALTER

GEMEINSAM ERLEBEN

Natureindrücke miteinander teilen

LEBENSRAUM WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Schau dich beim Gehen am Weg um: Was siehst du? Was hörst du? Was denkst du und was spürst du?

Rufe der Gruppe zu, was du siehst, hörst, spürst, ... Alle richten jetzt ihre Aufmerksamkeit auf das, was du gesagt hast – und versuchen es auch zu sehen, hören, spüren, denken ...

Hier ein paar Beispiele: Wolke, Baum, Blatt, Spalte, Klopfen, Fliege, Wind, Licht, Schatten, Atmung, Schritt, Gedanken ... und vieles mehr.

Jede Person kann mehrere Vorschläge machen. Es ist egal, wer wann und wie oft etwas sagt. Warte eine halbe Minute bis zu einer Minute, bevor du etwas Neues rufst, damit alle in Ruhe schauen, nachdenken, spüren usw. können.

Adaptiert nach Huppertz & Schataneck. Achtsamkeit in der Natur. Junfermann, 2015.

