

**ENTSPANNEN**

GESCHICHTE

 1 MIN JEDES ALTER**IN SCHÖNHEIT GEHEN**

Ein Lied der Navajo-Indianer

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

„In Schönheit mag ich gehen,

Mit Schönheit hinter mir mag ich gehen,

Mit Schönheit über mir mag ich gehen,

Mit Schönheit unter mir mag ich gehen,

Mit Schönheit um mich herum mag ich gehen,

Auf meiner Wanderung, der Schönheit nachspürend,

gehe ich, lebendig.“

Folgen Sie dem Lied der Navajo-Indianer und nehmen Sie die schönen Dinge entlang des Weges wahr und achten Sie darauf, welche Gedanken und Gefühle sie dabei wahrnehmen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik. 2015.