

WAHRNEHMEN UND ENTDECKEN- ACHTSAM IN DER NATUR



BLÄTTER- PUSTEN

Sucht euch ein trockenes, leichtes Blatt oder eine Feder. Legt das Blatt auf die flache Hand, atmet tief durch die Nase in den Bauch ein und pustet das Blatt dann ganz langsam und sanft mit dem Mund weg. Das reguliert das Nervensystem sofort und ist ein tolles Ankommen im Wald.

LAUSCHEN WIE EIN FUCHS

Legt oder setzt euch gemütlich auf eine Picnicdecke. Wenn möglich, schließt eure Augen. Eure Aufgabe ist es nun zu lauschen. Für 1 Minute...ganz in Ruhe... Welche Geräusche könnt ihr hören? Hört ihr die Blätter im Wind? hört ihr vielleicht die Äste knacken oder sogar ein Tiergeräusch? Zählt mit euren Händen mit wieviel unterschiedliche Geräusche ihr hören könnt und erzählt sie euch gegenseitig.

WALD- FOTOGRAF

Findet euch zu zweit zusammen. Eine Person ist die „Kamera“ und schließt die Augen, die andere führt vorsichtig zu einem schönen Motiv (z. B. einer besonderen Blüte). Durch ein sanftes Tippen auf die Schulter öffnet die „Kamera“ für drei Sekunden die Augen, um das „Foto“ im Kopf abzuspeichern. Nach 3 Fotos ist der "Film" voll und ihr tauscht die Rollen. Am Ende des Spiels dürft ihr euch gegenseitig eure Aufnahmen zeigen.

ZAUBERFÜHLSACK

Nehmt einen kleinen Beutel mit in den Wald. Versteckt darin unbemerkt einen Waldgegenstand (z. B. einen großen Tannenzapfen, eine glatte Kastanie oder ein Stück weiche Rinde). Die Mitspieler dürfen nacheinander hineinfühlen und raten, was der „Waldgeist“ dort versteckt hat.

WALDKÜNSTLER

Sammelt Blätter, Steine, Äste etc. und gestaltet gemeinsam ein großes Familienkunstwerk auf dem Waldboden z. B. ein Mandala.