

EINE DOSIS GRÜN ERLEBEN

Achtsamkeitsübung:

Suche einen angenehmen Platz. Wenn du einen Rucksack dabei hast, macht dir ein kleines Kissen und leg dich hin. Du darfst aber auch an einen Baum lehnen. Oder einfach auf den Boden sitzen.

Deine Lehrerin gibt das Zeichen für den Start und das Ende. Lege den Ärmel deines Pullovers, Regenjacke oder ähnliches über die Augen. So, dass du nichts mehr sehen kannst. Atme fest in den Bauch. Und dann lausche einfach. Was hörst du? Das Zwitschern der Vögel? Das Rauschen der Blätter?

Nach der Übung: Notiere hier, was du bemerkt hast. Versuche dafür Verben zu finden.

zwitschern, rascheln,

Zusatzübung:

Wenn du magst, zieh Schuhe und Socken aus und erlebe den Barfußpfad. Alle Hinweise dafür findest du auf der Tafel. Viel Spass!