



Mach mit!

TAG 4

Heute geht es um Geräusche im Alltag. Oft nehmen wir diese gar nicht mehr bewusst wahr. Drum strengen wir uns heute besonders an auf unsere Umgebung zu achten.

Vergesse nicht ein Herz in deinen Challenge-Plan zu malen, wenn du die Mach-Mit! Aufgabe gemacht hast. 😊

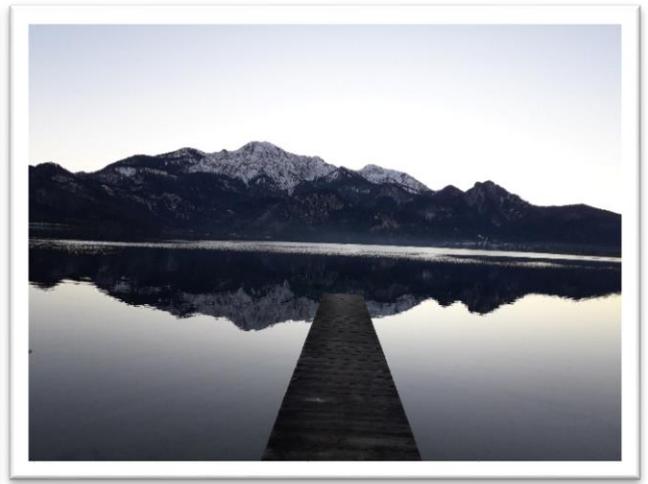
1. Die Mach mit! Aufgabe: Achtsamkeitsübung

Mach es dir gemütlich, schließe die Augen und höre dir unsere Geschichte an.

Oder lass dir die Geschichte von jemanden vorlesen.

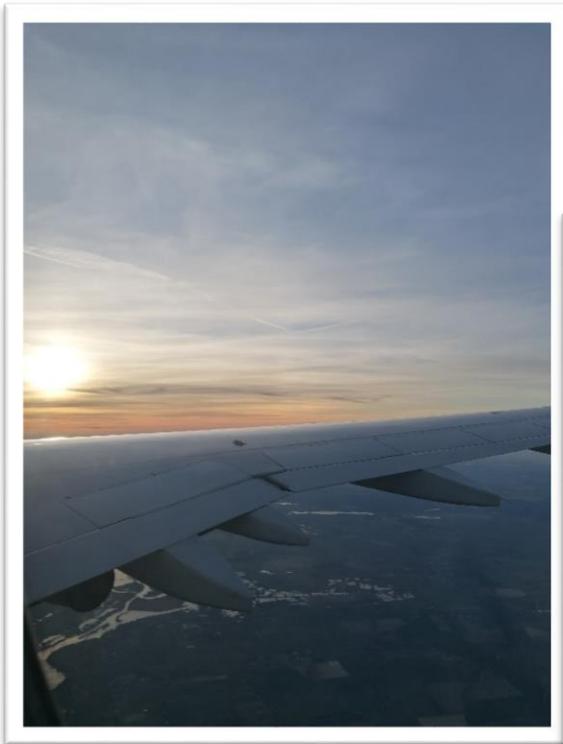


Welches Bild findest du denn am schönsten? Vielleicht gelingt es dir über das Bild dich an einen anderen Ort zu denken.





Mach mit!



In der Natur

Lege oder setze dich in eine bequeme Position. Schließe die Augen und spitze die Ohren.

Fühle den Boden unter dir. Atme ganz ruhig ein und aus und wieder ein und aus.

Deine Hände und Arme werden ganz schwer, dein Nacken und deine Schultern werden schwer, genauso wie deine Füße und Beine. Dein ganzer Körper wird schwer und liegt ganz fest auf dem Boden auf.

Stelle dir jetzt vor, du bist in der Natur. Du läufst gerade auf einen saftig grünen Wald zu. Der Weg ist weich und mit ganz vielen Blättern überseht. Die Sonne kommt raus und scheint dir in dein Gesicht. Es ist angenehm warm und du genießt es richtig.

Jetzt holst du tief Luft. Es riecht nach Tannen und die Luft ist kühl und klar.

Jetzt stehst du in mitten von Bäumen. Du schaust genau hin. Jeder Baum ist so einzigartig. Ein Baum hat ganz viele Nadeln. Der daneben hat hellgrüne Blätter, ganz viele kleine hellgrüne Blätter.

Du gehst weiter und weiter. Neben dir siehst du plötzlich hinter einem kleinen Hügel zwei braune lange Ohren heraus schauen. Du bleibst stehen und schaust genauer hin. Ein kleiner Hase hoppelt hervor. Er sucht bestimmt etwas zu Essen und lässt sich von dir gar nicht stören. Du schaust ihm noch eine kurze Zeit zu und gehst schließlich weiter.

Zwischen ein paar Bäumen zeigt sich eine Lichtung. Hier wachsen bunte Wildblumen. Sie sind rot, lila, weiß und gelb, in ganz unterschiedlichen Formen. Du entdeckst wie Bienen um die Blumen herumfliegen und sich auch auf die Blumen daraufsetzen. Jetzt schaust du nach oben und erblickst einen klaren, hellblauen Himmel. Du fühlst einen leichten Wind auf deiner Haut.

Es ist wirklich ein sehr schöner Tag.

PAUSE



Mach mit!

Langsam kehrst du wieder zurück in den Raum, in dem du liegst/sitzt. Der Ausflug in die Natur war sehr schön. Bewege deine Finger und Hände, drehe die Handgelenke. Wackele mit den Zehen und bewege langsam deine Beine. Strecke dich und drehe dich von einer Seite zur anderen.

Ziehe deine Beine zu dir heran und schaukele sanft vor und zurück.

Öffne dann die Augen, sieh dich um und kehre ganz in den Raum zurück und lächle!

2. Alltagsgeräusche

Nimm ein paar Geräusche aus dem Alltag mit einem Handy oder Aufnahmegerät (oder ähnlichem) auf. Spiele es einer Person vor und lass sie die Geräusche erraten.

Zum Beispiel könntest du eine Klospülung aufnehmen, eine Tür ...

3. Zeichne den Hummelflug

Höre dir von Rimski-Korsakows den Hummelflug an (z.B. auf YouTube).

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Versuche den Hummelflug zu zeichnen.

