Naturpark Augsburg Westliche Wälder e.V.

Naturparke Deutschland

Naturpark-Entdecker Steckbrief Aktion

Name:

"Achtsamkeit auf der Streuobstwiese"

Ort:
Streuobstwiese

Benötigtes Material:
Hierzu benötigt man kein Material. Die Naturmeditationen sind dann sinnvoll, wenn alle Beteiligten in ruhiger Verfassung sind, sich einlassen können.
Austoben in der Natur ist wichtig um Defizite im Alltag auszugleichen, aber direkt vor der Meditation eher kontraproduktiv.

Ablauf:
Diese Aktion ist in 2 Bereiche unterteilt:

1. Die Wiese achtsam mit allen Sinnen erleben:
Zu jeder Jahreszeit gibt es auf der Streuobstwiese etwas zu riechen: verschiedene Blüten, Aromen von Wiesenblumen, Rinde und reife Früchte. Auch Maulwurfshügel riechen nach Erde.
Mit den Händen sehen: Umso öfter man die Augen schließt, desto mehr Vertrauen findet man in sich selbst und in den sehenden Partner. Bei dieser Übung führt der sehende Partner sehr behutsam. Mit den Fingern gibt es sehr viel zu entdecken. (Baumrinde, Gräser, Blätter, weiche Knospen...)
Mit den Füßen sehen: Barfuß über die Wiese, was für ein Erlebnis, schon mit offenen Augen! Mit verschlossenen wird es spannend!

2. Sich selbst bewußt spüren:
In verschiedene Rollen schlüpfen und Neues ausprobieren. Wie fühlt es sich an, wie ein Samen durch den Wind davongetragen zu werden?
Insekten krabbeln bei der Partnermassage über den Rücken.

Altersgruppe: 3 - 6 Jahre

Naturpark Augsburg - Westliche Wälder e.V.

Autor: Team Naturführer/innen