

Achtsamkeitsübungen für den Wald



Förderbereiche



Sprach-
förderung



Achtsamkeit



Natur-
verständnis

So wirds gemacht

Eine Minute Stille: Gemeinsam einen ruhigen Platz suchen und für eine Minute ganz still sein. Anschließend kann darüber gesprochen werden, welche Geräusche wahrgenommen wurden – beispielsweise Vogelstimmen, das Rascheln der Blätter oder das Summen von Insekten.

Der Atem im Wald: Tief durch die Nase einatmen und langsam wieder ausatmen. Dabei bewusst den Duft von Erde, Moos oder Nadelbäumen wahrnehmen und die frische Waldluft genießen.

Der Lieblingsbaum: Einen Baum auswählen und ihn genau betrachten oder vorsichtig ertasten. Wie fühlt sich die Rinde an? Welche Farben und Formen lassen sich entdecken?

Farben entdecken: Wie viele verschiedene Grüntöne lassen sich finden? Welche Farben verstecken sich zwischen Blättern, Blüten, Pilzen oder Steinen?

Naturgeräusche sammeln: Die Augen schließen und versuchen, möglichst viele unterschiedliche Geräusche zu erkennen. Oft werden Klänge wahrgenommen, die vorher kaum aufgefallen sind.

Kleine Naturschätze finden: Ein schönes Blatt, eine Feder, eine Eichel oder ein Zapfen zeigen, wie vielfältig die Natur ist. Gesammelt werden sollte dabei nur, was bereits auf dem Boden liegt, damit Pflanzen und Tiere geschützt bleiben.