



Wald-Spaziergang



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Akku-Männchen
- Film „Mit einem Waldspaziergang zur Entspannung“ und ein Gerät zum Abspielen sowie Boxen zum Hören
- Arbeitsblatt „Duftende Waldkraft“ (für jeden Teilnehmenden)
- Watte pads
- Wald-Öle zum Riechen (Zirbelkiefer, Fichtennadel, Zeder)
- Klebe-Stifte
- Aufnahme „Traum-Reise Wald-Spaziergang“
- Wald-Gegenstände (z. B. Kastanien, Rinde, Zapfen) (für jeden Teilnehmenden einen)
- Wald-Memory

Vorbereitung:

Versichere dich, dass alle Materialien da sind und lege sie bereit.
Bereite den Film und die Traumreise zum Abspielen vor. Versichere dich, dass man den Film und die Traumreise gut hören und sehen kann.

Bereite die Arbeitsblätter vor: Klebe drei Watte-Pads auf ein Arbeitsblatt auf die runden Felder. Tropfe jeweils einen Tropfen von einem ätherischen Öl auf ein Watte-Pad.

Aufgaben:

Erkläre den Teilnehmenden zuerst, was wir machen werden.

Du kannst zum Beispiel sagen:

„Jetzt wollen wir euch verschiedene Entspannungs-Übungen zeigen. Mit Entspannungs-Übungen kann man seinen Akku wieder auffüllen. Eine Sache, bei der man gut entspannen kann ist ein Wald-Spaziergang. Ein Spaziergang im Wald macht uns ruhig und glücklich. Der Akku kann sich wieder aufladen. Leider können wir heute keinen Ausflug mit euch machen.

Deshalb machen wir hier 4 Übungen zum Thema Wald und Entspannung. Wir werden dabei unsere Sinne benutzen. Es geht ums Riechen, Hören, Fühlen und Sehen. Zuerst schauen wir uns einen Film an. Da werden die Übungen erklärt. Danach probieren wir die Übungen selber aus.“

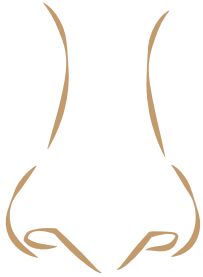
Wichtig: Sage immer wieder, dass nicht alle überall mitmachen müssen. Wenn jemand etwas nicht mitmachen möchte, dann ist das völlig in Ordnung!

1. Film

Zeige den Film zum 4. Seminar. Rede danach mit den Teilnehmenden über den Film. Du kannst fragen: ***„Wie hat euch der Film gefallen? Habt ihr noch Fragen dazu? Was ist euch aufgefallen?“***

Du kannst den Film auch noch ein 2. Mal zeigen, wenn die Teilnehmenden das wollen. Danach geht es los mit dem selber ausprobieren.

2. Riechen



Erkläre den Teilnehmenden: **„Die erste Station des Wald-Spaziergangs ist das Riechen an den Walddüften. Alle Bäume und Pflanzen des Waldes haben einen eigenen Geruch. Es gibt sogenannte ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnen werden und sehr stark riechen. Die Öle kann man zu Hause in eine Duftlampe oder ins Badewasser geben. Der Duft ist angenehm und hat eine entspannende Wirkung. Wir wollen nun gemeinsam drei verschiedene Düfte beschnuppern.“**

Teile das Arbeitsblatt aus. Dann bekommen alle Teilnehmenden einen Tropfen Öl auf das erste Watte-Pad.

Achtung: Die Teilnehmenden sollen den Watte-Pad mit etwas Abstand unter die Nase halten, sonst riecht es zu stark!

Lasse nun alle daran riechen. Wer will macht die Augen zu. Alle sollen sich einen Moment Zeit nehmen und möglichst nicht reden. Frage die Teilnehmenden, wie ihnen der Duft gefällt. Alle können auf dem Arbeitsblatt ankreuzen, wie ihnen der Duft gefallen hat.

Dann gibt es einen Tropfen Öl auf das zweite Watte-Pad und so weiter.

Zum Schluss riecht der ganze Raum erfrischend nach Wald.

Gehe danach zu dem Akku-Männchen und stelle den Schieber um eine Linie weiter nach oben. Dann ist der Akku wieder ein kleines

Stück voller. Sage: „**Bei der Riech-Übung haben wir entspannt. Unser Akku ist wieder etwas voller.**“

3. Hören



Sage den Teilnehmenden kurz was wir machen. Zum Beispiel kannst du sagen: „**Jetzt machen wir eine Entspannungs-Übung zum Hören. Die Übung heißt Traum-Reise. Wir hören eine Geschichte. Dabei stellen wir uns alles Schöne in der Geschichte genau vor.**“

Bitte die Teilnehmenden sich bequem hinzusetzen.

Sage den Teilnehmenden auch: „**Wenn es etwas in der Geschichte gibt, das dir nicht gefällt, dann stelle es dir nicht vor.**“

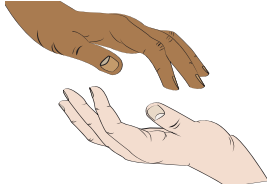
Spielt nun die Traum-Reise ab.

Wenn die Geschichte vorbei ist, kannst du fragen: „**Wie hat euch die Geschichte gefallen?**“

Gehe dann zu dem Akku-Männchen und stelle den Schieber um eine Linie weiter nach oben. Dann ist der Akku wieder ein kleines Stück voller.

Sage: „**Bei der Traum-Reise haben wir entspannt. Unser Akku ist wieder etwas voller.**“

4. Fühlen



Bei der 3. Übung vom Wald-Spaziergang geht es um das Fühlen.

Lies die folgenden Sätze langsam und laut vor.

Mache dabei viele Pausen, damit die Teilnehmenden in Ruhe fühlen können.

Die **blauen** Stellen im Text bitte nicht vorlesen. Sie sind nur für dich.

Das ist der Text für die Fühl-Übung:

„Setze dich bequem und aufrecht hin. Stelle beide Füße am Boden auf. Lege deine Hände auf den Tisch.

Nun schließe deine Augen und versuche die nächsten Minuten nicht zu sprechen. Auch, wenn ich dir im Verlauf einige Fragen stellen werde. Beantworte diese Fragen still, nur für dich.“

Lege jetzt vor alle Teilnehmende eine Kastanie oder einen anderen Gegenstand aus dem Wald. Und lies dann weiter vor:

„Atme in Ruhe tief ein und aus.

(PAUSE)

Es liegt jetzt ein kleiner Wald-Gegenstand vor dir auf dem Tisch. Fühle wie sich der Gegenstand anfühlt.

(PAUSE)

Ist er glatt oder rauh?

(PAUSE)

Ist er kalt oder warm?

(PAUSE)

Ist er eher hart oder weich?

(PAUSE)

Versuche den Gegenstand ganz genau zu ertasten.

(PAUSE)

Fahre mit dem Gegenstand über deine Hand. Ganz so, als ob du dich damit eincremen würdest. Wie fühlt sich das an?

(PAUSE)

Wenn du willst, fahre mit dem Gegenstand auch über deine Unterarme.

(PAUSE)

Öffne nun wieder langsam deine Augen. Sieh dir den Gegenstand ganz genau an.

(PAUSE)

Unsere Übung ist nun vorbei. Du darfst jetzt gerne wieder sprechen.“

Frage die Teilnehmenden nach der Übung: ***„Hast du den Gegenstand richtig erraten? Hat dich etwas überrascht?“***

Gehe dann zu dem Akku-Männchen und stelle den Schieber um eine Linie weiter nach oben. Dann ist der Akku wieder ein kleines Stück voller.

Sage: **„Bei der Fühl-Übung haben wir entspannt. Unser Akku ist wieder etwas voller.“**

5. Sehen

Die letzte Übung ist ein Wald-Memory. Wir sehen dabei schöne Bilder und entspannen.



Mische zuerst die Memory-Karten. Lege die Karten dann verdeckt und in ordentlichen Reihen auf den Tisch.

Erkläre den Teilnehmenden worum es geht. Zum Beispiel kannst du sagen: **„Es gibt immer 2 Bilder, die zusammen passen. Die 2 Bilder sehen genau gleich aus.“**

Frage die Teilnehmenden, ob sie das Spiel Memory kennen. Wenn jemand es nicht kennt, erkläre die Spiel-Regeln.

Beim Memory darf jeder Mitspieler der Reihe nach 2 Karten aufdecken. Wenn die 2 Karten zusammen passen, darf der Spieler sie behalten und noch mal 2 Karten aufdecken. Wenn ein Spieler 2 nicht passende Karten aufdeckt, müssen die Karten wieder umgedreht werden. Die nächste Person ist dann an der Reihe.

Der jüngste Mitspieler darf anfangen. Frage in die Runde: „**Wie alt seid ihr?**“ Sage der jüngsten Person: „**Du darfst beginnen.**“

Es wird der Reihe nach im Uhrzeiger-Sinn gespielt.



Ihr könnt jetzt Memory spielen!

Gehe danach zu dem Akku-Männchen und stelle den Schieber um eine Linie weiter nach oben. Dann ist der Akku wieder ein kleines Stück voller. Sage: „**Bei dem Memory-Spiel haben wir entspannt. Unser Akku ist wieder etwas voller.**“