

Sinnesraum Wald – Eintauchen in Achtsamkeit



Leitung: Pascal Kübli
*Ritualbegleiter, Waldbasis-
stufenlehrer, Waldkinder SG*

Der Wald ist sowohl Bildungsraum als auch Sinnesraum. Wer im Wald verweilt, wird unausweichlich sinnlich angesprochen. Nicht alles zeigt sich jedoch auf den ersten Blick. Es braucht Offenheit und eine vertiefte Sinneswahrnehmung, um wirklich die Geheimnisse und Wunder der Natur wahrzunehmen.

In diesem Workshop schulen wir unsere Sinne mit Hilfe spielerischer Achtsamkeitsübungen. Wir begeben uns auf eine Spur, die Natur so wahrzunehmen, wie sie ist. Wir tauchen in die Natur ein, weit weg vom stürmischen Alltag und stärken damit unsere Beziehung zur Natur. Gleichzeitig lernen wir Methoden kennen, den Herausforderungen des Alltags mit Gelassenheit und Klarheit zu begegnen. Achtsamkeit im Spiel, die auch mit Kindern sehr gut eingeübt werden kann.

Zielgruppen



Spielgruppe



Kindergarten



Unterstufe



Mittelstufe



Erwachsene