

Waldbaden 3b



Nachhaltiges Naturerlebnis im Wald

Waldbaden mit allen Sinnen heißt, dass wir mit "offenen Augen und offenen Ohren" durch den Wald gehen und verweilen. Und so die Umwelt achtsam und mit allen Sinnen wahrnehmen.

Die Erste Übung "Was höre ich"

Wir setzten uns an die Dornbirner Ache auf einen Stein und lauschten 5 Minuten in die Natur hinein. Die Schüler:innen sollten in dieser Zeit keine Gespräche führen und versuchen ganz bewusst und ruhig zu atmen. Was hören wir? Das Rauschen der Ach, den Straßenlärm, Hundegebell, Zwitschern der Vögel u.v.m. Wir schlossen die Augen und ließen all das auf uns einwirken. Nehmen wir diese Geräusche in unserem Alltag überhaupt noch wahr?



Die zweite Übung "Was fühle ich"

Wir erkundeten mit geschlossenen Augen Pflanzen, Bäume, Steine und Sträucher mit unseren Händen. Wie fühlt sich die Rinde des Baumes an? Wie das Moos, das darauf wächst? Wie der Stein, den wir sonst ignorieren?



Die dritte Übung "Was rieche ich"

Wir atmeten tief in den Bauchraum ein und aus. Die Wahrnehmung auf den Geruchssinn. Wie riecht der Wald? Wie riecht die Erde? Wie riecht die Luft? Was nehmen wir wahr, wenn wir uns mit geschlossenen Augen nur auf den Geruch konzentrieren? Sind es bekannte oder fremde Gerüche?

