

# Das Spielplatz Erde- Infoblatt

## SE025 - Achtsam durch den Wald

?Baden mal anders. Robin und Blättchen wollen den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen. Deshalb gehen die beiden in dieser Folge „waldbaden“. Ganz bewusst nehmen sie Gerüche und Geräusche wahr, als sie plötzlich gestört werden.



### Basteln mit Naturmaterialien

Der Wald ist voll von heruntergefallenen und/oder abgebrochenen Ästen und kleinen Stöcken.

Daraus kannst du wunderschöne Mobiles für den Garten bauen.

Male die Stöcke bunt an und befestige sie mithilfe von Bindfaden an einen weiteren Stock.

### Naturschatzsuche

Habt ihr schonmal die Naturschatzsuche mit Robin gemacht? Wenn nicht, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür! Druckt euch das "Suchspiel für unterwegs" aus. Bastelt die Karten zusammen und haltet auf eurem nächsten Waldspaziergang ganz achtsam nach allen großen und kleinen Dingen Ausschau, die auf den Karten angegeben sind. Gerade jetzt grünt und blüht es überall und ihr könnt viele tolle Dinge entdecken.

### 5-4-3-2-1- Methode

Suche dir einen Platz im Wald, der dir gut gefällt. Nun nimm dir einen Moment Zeit, bleibe stehen und atme ruhig durch die Nase ein und langsam wieder aus. Wiederhole das dreimal und starte dann die Übung.

5 Dinge, die du sehen kannst.

5 Dinge, die du hören kannst.

5 Dinge, die du wahrnehmen/ spüren kannst.

4 Dinge, die du sehen kannst.

4 Dinge, die du hören kannst.

4 Dinge, die du spüren kannst.

Fahre fort mit jeweils 3- 2-1 für die Bereiche Sehen- Hören- Spüren.

### Achtsames Eisessen

Wie wäre es bei der Hitze mit einer kleinen „Eisprobe“? Friert in kleinen Becherchen verschiedene Säfte ein. Anschließend könnt ihr das Eis mit verbundenen Augen probieren und raten, um welchen Saft es sich handelt.