

Geräusche-Landkarte

Material: Stift, Papier, Sitzmatte, schöner Ort

Finde einen ruhigen Ort: Wähle einen Platz in der Natur, an dem du ungestört bist. Es sollte ein Ort sein, an dem du dich wohlfühlst.

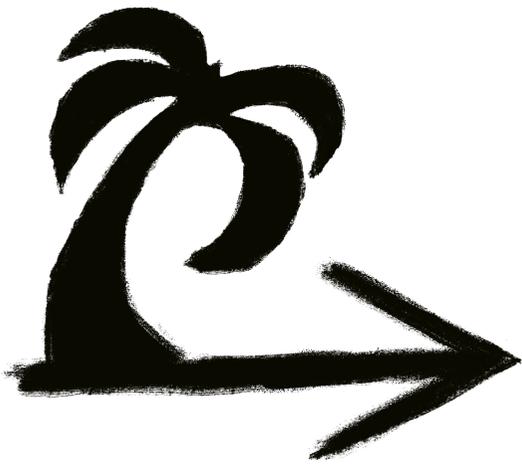
Nimm dir Zeit: Schließe für einen Moment die Augen. Konzentriere dich ganz auf das, was du hörst. Nimm dir mindestens 10 Minuten Zeit, um die Geräusche um dich herum bewusst wahrzunehmen.



Erstelle eine Karte: Ordne jedem Geräusch, das du hörst, einen Platz auf dieser Karte zu. Überlege dir, woher die Geräusche kommen und wie weit sie entfernt sind.

Fragen zur Reflexion

Wie viele verschiedene Geräusche hast du gehört? Welche Geräusche haben dir am besten gefallen, welche am wenigsten? Warum? Hast du Geräusche gehört, die dir vorher nie aufgefallen sind? Weißt du, was oder wer diese Geräusche verursacht hat?



Dieses Material stammt von www.abenteueroase.de

Schriften: Käpt'n Joe Schriftarten

Illustrationen: Käpt'n Joe

Nutzungshinweis

Die gesamten Inhalte dieser Seite, einschließlich Dateien, Anleitungen und Materialien, sind durch das Urheberrecht geschützt. Du darfst sie **nicht kommerziell** nutzen und auch nicht über soziale Netzwerke, Dropbox oder ähnliche Dienste verbreiten oder weitergeben. Dadurch würdest du das Urheberrecht verletzen.

Wenn du einen solchen Verstoß bemerkst, melde ihn bitte an folgende E-Mail-Adresse:
info@abenteueroase.de.

Ich freue mich über Kommentare zu den jeweiligen Beiträgen. Du kannst mich auch gerne auf **Instagram** verlinken: [kaeptnjoe](https://www.instagram.com/kaeptnjoe).

Vielen Dank für dein Interesse und liebe Grüße, Käpt'n Joe.