kita Nationalpark Eifel

Nationalpark Eifel

Achtsam und wachsam im Wald

Fortbildung für Nationalpark-Kitas Eifel

1./2. Oktober 2024

Praktische Übungen achtsam und wachsam im Wald

Glückssteine

Alle suchen 5 Steine oder bekommen eine Murmel/Edelstein und stecken sie in die linke Hosentasche. Immer, wenn du etwas Schönes siehst, nimm einen Stein und stecke ihn in die rechte Tasche.

Zauberstab

Alle legen beide Zeigefinger unter einen langen dünnen Stab und versuchen ihn auf den Boden zu legen

Spiegelgang

In Paaren wird eine Person durch den Wald geführt, die sich einen Spiegel an die Nasenwurzel hält und so den Blick in Himmel und Baumkronen genießen kann → Perspektivwechsel, Wahrnehmung erweitern

Grüne Farbe aufnehmen

Beim „Schlendern" den Blick bewusst auf grüne Farben lenken

- ➔ Entspannende Wirkung auf Nervensystem, Stärkung des Immunsystems und von Heilungsprozessen

Eulenblick

Wir können unser Gesichtsfeld erweitern annähernd an den Weitwinkelblick der Eule: Augenmuskulatur entspannen, Daumen an gestreckten Armen nach außen führen – wie lange können wir die Daumen erkennen? Soweit können wir Farben, Bewegungen etc. wahrnehmen

Auf Sinne konzentrieren

Beim Gehen: Hören – Lauschen, Fühlen in alle Richtungen, Riechen

Sich erden

Seine eigene Standfestigkeit spüren, Wurzeln aus den Füssen in die Erde strecken

Umriss im Wald

Eine Person legt sich mit dem Rücken auf den Boden, die umrahmen sie mit Naturmaterial

Alternative: Jede*r legt selbst seinen eigenen Umriss

Kutscher mit blindem Pferd

Zweierpaare suchen gleich lange Stöcke und halten diese zusammen mit beiden Händen fest, das „Pferd“ vorne verbindet die Augen, der „Kutscher“ dahinter dirigiert das Pferd

Landschaftsgestalter

Aus Stöcken einen Bilderrahmen legen und darin eine Landschaft nach eigenen Vorstellungen mit Naturmaterial gestalten

Geschichten erzählen

2 verschiedene Naturmaterialien suchen und diesen eine Rolle geben, die sie in einem Trickfilm o.ä. spielen, evtl. Schauspielplätze / Bühne suchen

Klangraten

Person 1 verbindet die Augen, 2 macht Geräusche mit verschiedenen Naturmaterialien, 1 muss raten, welches Material

Farbkarten

Pflanzenteile auf weißes Kartonpapier ausdrücken und mit den verschieden farbigen Säften ein Bild gestalten (vorher ausprobieren!)

Gegensätze

Gegensätzliche Paare in der Natur suchen (hart-weich, rau-zart, Glitschig-trocken,…)

„Ich ging nur für einen kurzen Spaziergang hinaus und beschloss schließlich,

bis zum Sonnenuntergang draußen zu bleiben,

denn ich stellte fest,

dass das Nach-Draußen-Gehen eigentlich

ein Nach-Innen-Gehen war.“

John Muir

KLEINIGKEITEN

Die Feinfühligkeit der Finger trainieren

Wir sind im Wald von vermeintlichen Kleinigkeiten umgeben: kleine Blätter, Steine, Zapfen, Früchte ... Nimm so ein kleines Stück Natur einfach mal in die Hand. Berühre es von allen Seiten, schließe die Augen und fühle dann nochmals. Vielleicht spürst du Unebenheiten oder Vertiefungen, die du mit den Augen nicht erkennen konntest. Was entdecken deine Finger am Kleinen?

WALDERDE SCHNUPPERN

Positive Gefühle und Erinnerungen wecken

Unser limbisches System ist eng mit unseren Gefühlen verbunden; Düfte gehen direkt ins Gehirn und wecken Erinnerungen. Welches Gefühl weckt der Geruch von Wald in dir ?
Weißt du noch, wie Walderde riecht? Nimm eine Handvoll und schnuppere daran. Woran erinnert dich der Geruch? Nimm mal hier und mal da eine »Riechprobe«. Riecht Erde immer gleich? Probiere es auch mit dem Laub des Waldbodens. Oder einem Pilz?

WEITE GENIESSEN

Das periphere Sehen anregen

Bleibe an einem Ort stehen, wo du in die Ferne schauen kannst. Halte deinen Kopf ruhig und weite deinen Blick nur mit den Augen auf die ganze Landschaft aus. Damit wirst du dein peripheres Sehen schulen, das leider mit dem häufigen Starren auf Bildschirme immer mehr verkümmert. Doch dieses intuitive Sehen »aus den Augenwinkeln« heraus hilft dabei, dass wir uns gefahrlos durch die Welt bewegen können, und entspannt unsere Augen, insbesondere dann, wenn du auf viel lebendiges Grün blickst.

RUNDUMBLICK

Die Blickrichtung ändern – eine Einladung zum Perspektivwechsel

Bleibe an einem für dich schönen Platz stehen und schau nach vorne. Was siehst du in der Nähe, was siehst du in der Ferne? Nimm alles vor dir bewusst wahr. Dann drehe dich um 90° und schau auch hier nach nah und fern. Mache das noch zweimal, bis du wieder am Ausgangspunkt angekommen bist. Lass dir viel Zeit dafür. Wenn du magst, kannst du die Position, an der dir der Blick am besten gefallen hat, noch mal einnehmen.

DAS RAUSCHEN DER BLÄTTER IM WIND

Hörsinn schulen

Wenn du im Sommer oder Herbst in einem Laubwald unterwegs bist und der Wind weht, ist das eine wunderschöne Einladung an dich. Setze oder lege dich unter einen Laubbaum, schließe die Augen und höre dem Rauschen und Rascheln der Blätter zu. Irgendwann kommst du fast in einen Meditationszustand – oder schläfst sogar ein. Bitte nicht bei starkem Wind oder Sturm unter einen Baum legen!

KOMOREBI

Durch Licht- und Schattenspiel die Sehzellen in den Augen energetisieren

»Komorebi« ist japanisch und beschreibt die Situation, wenn die Sonne ihre Strahlen durch die Blätter eines Baumes wirft. Dieses Komorebi brauchst du für die nächste Einladung. Mache es dir unter einem (Laub-)Baum bequem, du solltest gut in Richtung Sonne schauen können. Nun schließe die Augen und nimm wahr, wie die Sonnenstrahlen unterbrochen vom Schattenwurf der Blätter auf deine geschlossenen Augen fallen. Das Licht- und Schattenspiel ist eine Wohltat für deine Sehzellen.

Wald – Erlebnisse am Morgen

Bilder von Landschaften verändern sich, wenn das Materialangebot im Wald sich verändert – manchmal reichen 10 Schritte weiter an einen anderen Platz.

Bedeutung und Wirkweisen von Entschleunigung und Gesundheit durch Waldbesuche und Aufmerksamkeitsübungen in der frühkindlichen Entwicklung und pädagogischen Begleitung

Gesundheitsfaktor „Wald“

Shirin Yoku = Waldbaden, stammt aus Japan = Eintauchen in die Waldatmosphäre

Gesundheitliche Vorzüge des Waldes genießen (umsonst), psychische und körperliche Auswirkungen des chemischen Milieus, reichhaltiger Cocktail aus bioaktiven Substanzen der Bäume, des Waldbodens, der Pflanzen (u.a. Terpene)

Herzgesundheit, Immunsystem, körpereigene Abwehrmechanismen unterstützt, wirkt stimmungsaufhellend

Stresslösende, entspannende Wirkung des Waldes => schon 45 min täglich

Menschlicher Dreiklang Körper – Geist – Seele (Ganzheitlichkeit) wird angesprochen beim Waldbaden bzw. Aufenthalt

Körper = Atmung & Meditation

Fördert Immunsystem und Gesundheit
Atmen im Wald wirkt schmerz- und stresslindernd
Beruhigt das zentrale Nervensystem
Steigert die Sauerstoffversorgung und Durchblutung
Regt Stoffwechsel an
Senkt Blutdruck TN hat „Watch“ befragt – Puls deutlich gesunken auf Weg vom Parkplatz zur Forscherhütte (von 96 auf 66)

Geist = Achtsamkeit & Sinneswahrnehmung

Reduziert Stress und bringt Entspannung
Geschützte Atmosphäre des Waldes
Angenehme Naturgeräusche, z.B. Rauschend es Windes, Vogelgezwitscher (aktivieren Gehirn zur Aufmerksamkeit / geben Raum für freien Lauf der Gedanken)
Beruhigende Walddüfte (=Terpene) (Duft und Erinnerung liegen nahe beieinander)

Heilsames Grün (Farbpsychologie: Konzentration, Kreativität stärken / Toleranz fördern / vermittelt Ruhe und Harmonie / stellt Gefühl von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit her, so dass Regeneration gefördert werden)
Waldatmosphäre kurbelt Parasympathikus an = Ruhenerv

Seele = Natur- und Kraftrituale, überhaupt Rhythmus und Ritual = Wiederkehrendes bietet Kraft, Sicherheit / Ordnung und Orientierung => stiftet Bedeutung

Erden und geben Kraft los zu lassen
Tiefe Verbundenheit zu Natur ist fühlbar
Natur lässt zur Ruhe kommen (sie hat kein Urteil über uns)
Bietet Möglichkeiten, leichter neue, andere Perspektiven einzunehmen
In Realität der Natur keine gesellschaftlichen Werte, keine wirtschaftlichen Vorgaben, keine Zeitlimits, Alter / Geschlecht / Aussehen / sexuelle Orientierung spielen keine Rolle

Wichtiger Aspekt des Shirin Yoku = Entschleunigung = Hier und Jetzt = Langeweile = Phantasie + Kreativität fördern ~ religiöse Bildung (Bildungsgrundsatz 6)

Gesundheit = Resilienz aufbauen (Selbstwirksamkeit, Improvisationsvermögen, Beziehungskompetenz, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Spiritualität…)

Wald bzw. Natur: echt, einfach, ermöglichen austesten bis zu den eigenen Grenzen, führen in Wahrnehmung = Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Thich Nhat Hanh (1926 geboren / Weisheitslehrer des Buddhismus / Zen – Meister / Friedensaktivist aus Vietnam / Dichter / Achtsamkeitslehrer) sagt zu frühkindlicher Bildung: Kinder sind entschleunigt, gesund, achtsam – wir müssen lernen, ihnen das zu lassen, raus aus der Optimierungsfalle !! Der Wald / die Natur helfen dabei!!

Also sind diese Prinzipien wichtig:

- Naturverbundenheit
- Staunen
- Achtsam Natur wahrnehmen

Zitate

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern,

besteht darin,

sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh, Frei sein, wo immer du bist

Wenn der Lehrer wirklich weise ist, fordert er Euch nicht auf, ins Haus seiner Weisheit einzutreten, sondern führt Euch an die Schwelle Eures eigenen Geistes. Khalil Gibran

Leitziel – für den Projektzeitraum:

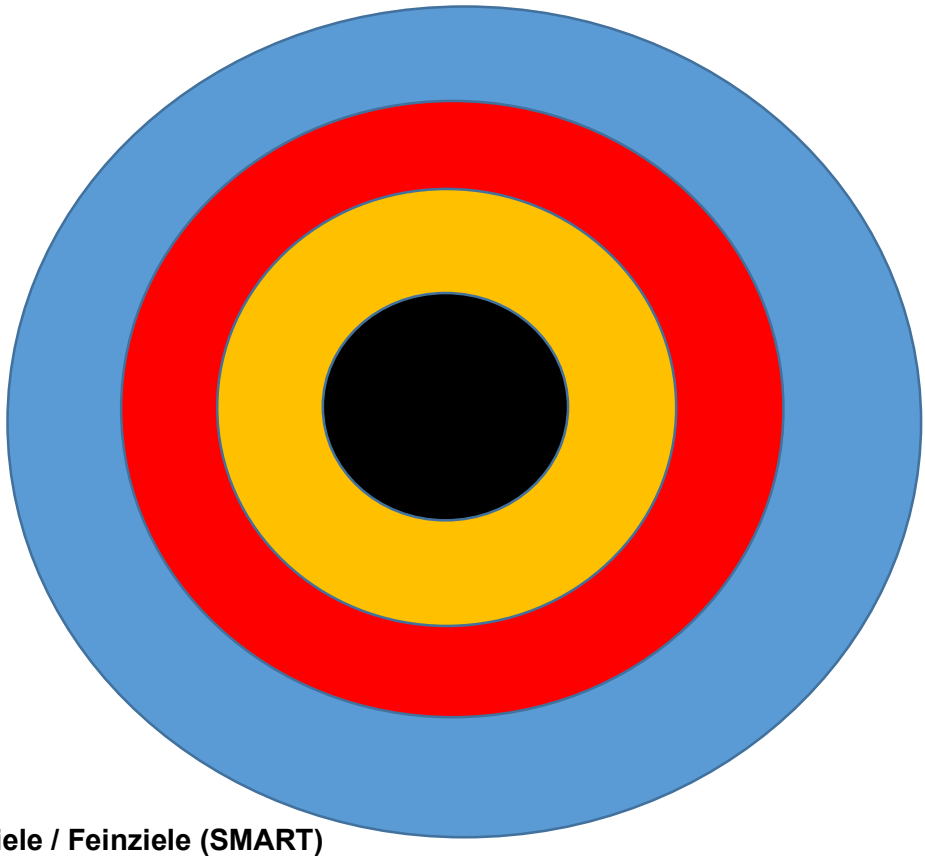
Psychische Gesundheit und Wohlergehen fördern und bezahlbare Gesundheitsvorsorge ermöglichen

Grobziel: Aspekte aus dem Bildungsbereich 2 NRW (Körper, Gesundheit, Ernährung) umsetzen, * Körperliches und seelisches Wohlbefinden als Grundrecht der Kinder umsetzten * Erfahrungsmöglichkeiten über verschiedene Sinne eröffnen * Grundlagen einer gesundheitsfördernden und –erhaltenden Ernährung nahebringen

Rahmenziele passend zu den Zielen der NLP – Kita - Auszeichnung

Natur aktiv erleben und erfahren * emotionale Verbindung zur heimischen Natur aufbauen* gesunde Entwicklung aller Sinne und der Motorik fördern * an gesundheitsbewusstes Verhalten heranführen (Resilienz stärken / Achtsamkeit / Ruhe und Stille)

Ziele - Scheibe: Leitziel – Grobziel – Rahmenziel - Einzelziel



Beispiel Einzelziele / Feinziele (SMART)

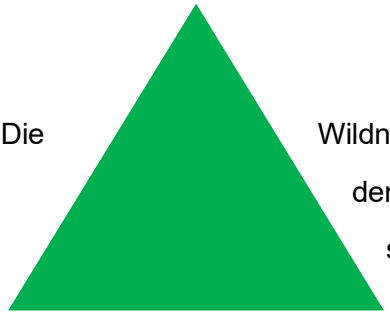
Die Teilnehmenden erleben die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes mithilfe einzelner Übungen des Waldbades, so dass ¾ der TN im Lauf des Tages für sich Einsatzmöglichkeiten im Projektzeitraum entwickeln.

Die TN sammeln Wissen über die Inhalte des SDG 3 und des NRW Bildungsbereiches 2, so dass sie am Ende der Fortbildung mindestens einen Aspekt für ihre Projektplanung festhalten können.

Mindestens die Hälfte der TN kann die theoretischen Grundlagen zu Gesundheitsaspekten, die die Natur bietet, mit Ideen für den beruflichen Bildungsalltag verbinden und in einen kollegialen Austausch bringen.

Pädagogisch-inhaltliche Anteile, die wir nicht besprochen haben, die aber mitschwangen in unserer Konzeption des Tages:

Die Aspekte sind bewusst wie in einem TZI Dreieck angeordnet – normal ist darum ein Kreis = Globe, also das Umfeld, in dem die drei Inhalte stattfinden. – In unserem Fall NATUR / WILDNIS / Naturdefizitsyndrom (Richard Louv) entgegenwirken, Draußenzeiten!



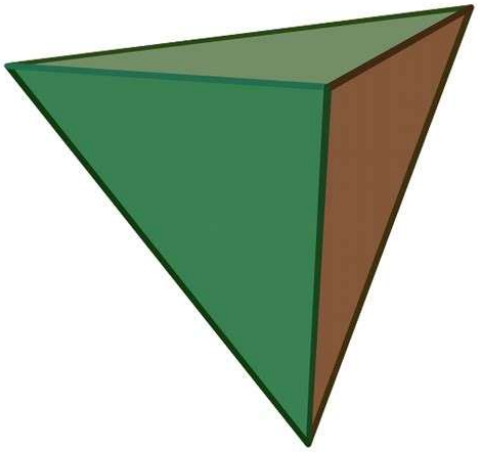
Die Wildnis ist nicht ein Ort,

den wir besuchen,

sie ist unsere Heimat. (Gary Snyder) = Wildheit ermöglichen

Tiefenökologie: The great work

- Würdigung und Respekt für Mutter Erde leben
- Einsatz für BNE
- Vorbildlich nachhaltig leben



Manchmal bilden zwei Dimensionen nicht die ganze Wirklichkeit ab. Wenn das Dreieck durch eine weitere Dimension an Tiefe gewinnt, entsteht der Tetraeder, werden die drei Aspekte angereichert, erweitert. Die Tiefenökologie um Thomas Berry, Dolores La Chapelle, Arne Naes, Gary Snyder u.v.m. gibt den Naturschutzbemühungen einen philosophisch spirituellen Tiefsinn. Der Einsatz für die Natur bekommt mehr Kraft.

Marga Fleischmann

Ziele für nachhaltige Entwicklung

Im September 2015 haben in New York 193 Länder der vereinten Nationen ein gemeinsames Ziel zur Transformation der Welt gefasst:

- ⇨ **Bis 2030 soll es geschafft werden, dass die gesamte Menschheit weltweit und generationenübergreifend in einer intakten Umwelt glücklich lebt.**

Dafür wurde ein Plan aufgestellt, die Agenda 2030. Insgesamt 169 Einzelziele wurden in 17 Nachhaltigkeitszielen, den Sustainable Developement Goals (SDGs) zusammengefasst.

Es gibt fünf Handlungsfelder, in die die Nachhaltigkeitsziele eingruppiert werden können, die sogenannten fünf „P"s, weil sie im Englischen alle mit P beginnen.

people – Menschen: Beenden von Armut und Hunger aller Art und Dimension und Sicherstellung, dass alle Menschen ihr volles Potential in Würde und Gleichstellung in einer gesunden Umgebung leben können.

planet – Umwelt: Die Erde vor dem Zerfall schützen und den Klimawandel bekämpfen, v.a. durch nachhaltigen Konsum und nachhaltige Produktion und durch nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen.

prosperity – Wohlstand: Sicherstellen, dass alle Menschen ein glückliches und erfülltes Leben führen können und dass wirtschaftliche, soziale und technische Entwicklung in Harmonie mit der Natur geschieht.

peace – Frieden: Friedliche, gerechte und inklusive Gesellschaften schaffen, die frei von Angst und Gewalt sind. Ohne Frieden keine Nachhaltigkeit und ohne Nachhaltigkeit kein Frieden.

partnership – Zusammenarbeit: Nachhaltige Entwicklung ist nur mit globaler Solidarität und Teilnahme aller Staaten, Akteure und Menschen möglich.

Die SDGs werden manchmal in einem „Torten-Modell“ dargestellt, in dem die ökologischen Themen sich als Basis finden, darauf aufbauenden gesellschaftlichen Fragen und darüber liegend ökonomischen Fragestellungen dargestellt sind. Frieden und Zusammenarbeit schweben darüber.

Es gibt ein weiteres Schema, bei dem besonders darauf geschaut wird WIE Maßnahmen angegangen werden und WO dadurch Wirkungen erzielt werden. Dabei werden drei Kategorien unterschieden:

1) Maßnahmen mit Wirkung IN Deutschland: Bei einigen Nachhaltigkeitszielen denkt man vielleicht zuerst an andere Ländern, die es nötiger hätten, sich bei den verschiedenen SDGs weiterzuentwickeln (kein Hunger, keine Armut, Geschlechter Gleichheit…). Aber auch in Deutschland gibt es z.B. im Umweltschutz noch viel zu tun und nicht ohne Grund gibt es auch hier Suppenküchen und Gleichstellungsbeauftragte und Kinder aus bildungsfernen Schichten haben es auch hier schwerer, einen guten Schulabschluss zu machen.
2) DURCH Maßnahmen in Deutschland Wirkung auf die Welt erzeugen: z.B. ist Deutschland bisher verhältnismäßig gut mit Wasser gesegnet und hat mit dem Nachhaltigkeitsziel 6 „Sauberes Wasser und Sanitärversorgung“ (, wenn es mit den trockenen Jahren hier nicht so weitergeht, wie in letzter Zeit,) bisher kein größeres Problem. Mit unserem Konsum und dem virtuellen Wasser, das wir damit importieren, haben wir aber Einfluss darauf, wie gut andere Länder das Nachhaltigkeitsziel 6 erreichen können. In einem T-Shirt stecken z.B. 2.500l Wasser, 140l in einer Tasse Kaffee, 15.000 l in 1kg Rindfleisch, 300.000l Wasser in einem Kleinwagen. Mit unserem Rindfleisch-Konsum beeinflussen wir in Deutschland z.B. auch die Abholzung der Regenwälder in Südamerika für den Sojaanbau.
3) Deutsches Engagement MIT Partnerländern: ein Beispiel dafür ist das gemeinsame Engagement gegen den Klimawandel und auch gemeinsame Maßnahmen zur Anpassung an den Klimawandel in den Ländern, die am schnellsten und schlimmsten davon betroffen sind.

Auch in der Präambel der Agenda 2030 wird das gemeinsame Vorgehen unterstrichen. Da heißt es: Wir versprechen und verpflichten uns, auf dieser großen gemeinsamen Reise niemanden zurückzulassen.

Es ist ein gemeinsamer Weg zu einem guten Leben für alle, der nicht alleine durch die Politik und Regierungen begangen werden kann. Bei der Erfüllung der Nachhaltigkeitsziele müssen alle Menschen mit anpacken, auch Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

⇨ **2030 ist nicht mehr weit weg!**

⇨ **Wir müssen uns jetzt darum kümmern, unseren Beitrag zu leisten!**

Welchen Einfluss hat unser Handeln?

Dass unser Handeln Einfluss hat, sehen wir z.B. am Erderschöpfungstag (Earth Overshoot Day). Ab diesem Tag im Jahr verbrauchen wir mehr natürliche Ressourcen als nachwachsen können. Ab dann leben wir also auf Kosten der Erdgesundheit. Um den aktuellen globalen Verbrauch von natürlichen Ressourcen nachhaltig zu decken, bräuchten wir momentan 1,75 Erden. Wenn die ganze Welt wie die US-Amerikaner leben würden, bräuchten wir sogar 5 Erden, mit dem deutschen Lebensstil wären es 3 Erden und mit dem Indischen 0,7 Erden. Dramatisch ist es, dass wir aktuell gerundet schon fast doppelt so viele Ressourcen verbrauchen als nachwachsen können. Noch dramatischer wird es, wenn man bedenkt, dass sich die ausgebeutete Erde von Jahr zu Jahr schlechter regenerieren kann.

Der weltweite Erderschöpfungstag fiel 2024 auf den 01. August, umgerechnet auf den Ressourcenverbrauch Deutschlands (wenn alle Länder der Welt so viel verbrauchen würden wie Deutschland) war es bereits der 2. Mai!!!

Achtsames und wachsames Erleben von Natur in Bezug zu

Nachhaltigkeitsziel (SDG) 3 und Bildungsziel 2

SDG 3: Gesundheit und Wohlergehen

Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

Indikatoren:

- Ernährungssicherheit – Recht auf Nahrung weltweit
- Vorzeitige Sterblichkeit senken
- Raucher-Quote senken (Suchtverhalten mindern)
- Adipositas-Quote senken (insbesondere bei Kindern und Jugendlichen)
- Luftbelastung durch Schadstoffe (Stickstoff, Schwefel)
- Feinstaubbelastung

Maßnahmen:

- Gesundheitseinrichtungen ausbauen
- Präventionsmaßnahmen fördern
- Impfstoffe und Arzneimittel
- Gesundheitsfinanzierung
- Aus- und Weiterbildung von Fachkräften

➔ Stressreduktion: Entspannung, Entschleunigung
➔ Gesunde Ernährung
➔ Selbstfürsorge, Wahrnehmung eigener Bedürfnisse

Bildungsziel 2: Körper, Gesundheit, Ernährung

Körperliches und seelisches Wohlbefinden ist grundlegende Voraussetzung für Entwicklung und Bildung.

Differenzierte Erfahrungsmöglichkeiten über die verschiedenen Körpersinne → selbstgesteuerte Bildungsprozesse

Gesundheit: Übernehmen von Verantwortung für sich und seinen Körper

Körperpflege: Bedürfnisse ausleben, Selbsterfahrung, positives Körpergefühl

Krankheit: Verwundbarkeit des Körpers, Selbstschutz, Erste Hilfe

Ernährung: familiär und kulturell geprägt. Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtiger sozialer Bestandteil, ausgewogene und vollwertige Mahlzeiten in der Kindheit prägen den Ernährungsstil. Ernährung hat Einfluss auf die geistige und körperliche Entwicklung.

➔ Gesundheitsbewusstes Verhalten
➔ Gesundheitsrisiken vorbeugen#

Anregung:

BNE und Glück

passen wunderbar zusammen: Gut leben statt viel haben → einfach gut leben

Statt immer nur Verzicht üben neue Wege aufzeigen, die zu mehr Entfaltung einladen, Vielfalt des subjektiven Erlebens und Wohlbefindens fördern.

Wohlbefinden hat nur bedingt mit materiellem Wohlstand zu tun: Wenn die Grundbedürfnisse gedeckt sind, werden andere Dinge wichtig.

- ➔ Soziale Kontakte
- ➔ Kreative Entfaltung
- ➔ Sinnvolle Arbeit
- ➔ Naturerlebnisse
- ➔ Muße
- ➔ Genuss

Mehr Glückskompetenz fördert eine nachhaltige Lebensweise!

Ergebnisse der ARBEIT IN KLEINGRUPPEN:

Praktischer Bezug in der Kita zu Nachhaltigkeitsziel 3 und Bildungsziel 2 mit einem Impulswort

Achtsamkeit

Achtsam mit allen Dingen umgehen (Geben und Nehmen)

- ➔ Umgang mit Lebewesen
- ➔ Umgang mit Essen/Trinken
- ➔ Umgang mit der Natur

Eulenblick, Lupenblick, Bilderrahmenblick

- ➔ Was gibt unsere Natur uns in unseren einzelnen Blicken

nicht nur auf den eigenen Körper achten, sondern auch auf das Umfeld (Wohlergehen)

achtsam etwas schmecken (Sinne mit einbeziehen)

was gibt uns die Natur als Nahrung/Trinken

andere Kulturen achten und mit einbeziehen

Wahrnehmung

Yoga-Kreis: Ich bin wach, ich könnte die ganze Welt umarmen…; abgewandelt aus der Abfolge Der Krieger / Jacobsen Atemtherapie

Kreisspiele und Lieder

Kinder sich ausprobieren lassen: Matschen und Wasser

Natur wahrnehmen: Geräusche – Gerüche – taktil

Innenbereich mit verschiedenen Materialien ausstatten, die Haut und Tiefenrezeptoren des Körpers anregen

Sinne anregen mit ätherischen Ölen / Duftdosen

Thermische Reize drinnen – draußen

Fühlparcours für Barfuß oder mit den Händen

Selbstfürsorge

Selbstvertrauen stärken

Akzeptanz

Rücksichtnahme

Frustrationstoleranz

Selbstständigkeit

Freude und Spaße vermitteln, an Kinder weitergeben

Verantwortung übernehmen, auch für das eigene Handeln

Glück

gemeinschaftliche Draußenzeit

gemeinschaftliches Miteinander

schöne Momente der Beobachtung

Kinderlachen

Ausprobieren dürfen

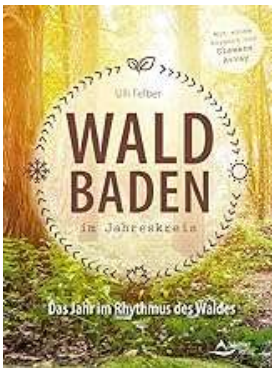
Zeit: Stille, Entschleunigung

Fortschritte der Kinder beobachten

Hilfsbereitschaft untereinander

gemeinsame Regeln finden und einhalten

Literatur, Links etc.

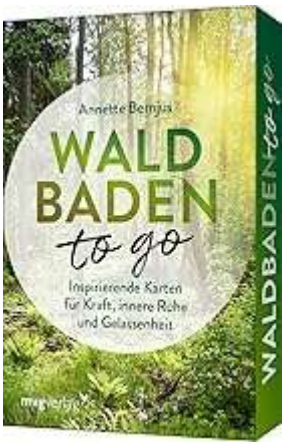


Ulli Felber:

Waldbaden im Jahreskreis.

Schirner Verlag, 2018

978-3843413633



Annette Bernjus

Waldbaden to go.

mvg Verlag, 2021

978-3747403396

Impulse aus „Mit Kindern wachsen“, Arbor – Verlag Okt. 2016; Marie Martin S. 19 – 23

Verbundenheit mit der Natur – wir selber sind ein Teil der Natur, Gespür auf tieferer Ebene

Kerstin Peter; Coachingraum Natur, Schirner Verlag

Annette Bernjus mit Anna Cavelius; Wldbadeb, Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst entdecken; mvg Verlag

Mark Coleman; Die Weisheit der Wildnis, Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur; arbor Verlag

Dr. Melanie H. Adamek; Im Wald sein, Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten; Optimum Medien und Service

Michael Huppertz und Verena Schatanek; Achtsamkeit in der Natur; 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen; Junfermann Verlag

beratungsmappe_kita_web_final_240322.pdf