

KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

SPIELIDEEN IN DER NATUR



Aktive Zeit im Grünen führt bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen zu:

- besserer Stimmung
- höherem Selbstwertgefühl
- Entspannung



Spielideen in der Natur

Balancierspaß

Auf einem Baumstamm, der stabil liegt und nicht wegrollen kann:

- darüber gehen (normal, auf Zehenspitzen, rückwärts)
- Zwei Personen versuchen aneinander vorbeizugehen
- Auf einem Bein stehen

Sinnesübungen in der Natur

- **Spüren/Fühlen:** Barfuß durch bzw. über verschiedene Böden, wie Gras, Schotter, Asphalt, einen Waldweg laufen oder einen Barfußparcours errichten
- **Hören:** Mit geschlossenen Augen Geräuschen der Natur lauschen
- **Sehen:** Auf einer bestimmten Strecke möglichst viele Tiere und Insekten oder Blumen finden
- **Riechen:** Bewusst an bestimmten Blumenblüten, Blättern, Tannennadeln oder Früchten, wie Tannenzapfen und Äpfeln usw. riechen