



Unterrichtseinheiten zu Achtsamkeit in der Natur

Das naturgestützte Achtsamkeitstraining wird über das Projekt „Green Care: Natur und psychische Gesundheit“ angeboten. Die Veranstaltungen sollen die Kinder und Jugendlichen nicht nur mit der Natur verbinden, sondern sie auch dabei unterstützen, ihre mentale Gesundheit zu stärken. Gerade für Kinder und Jugendliche, welche in einer immer schneller werdenden Welt voller Stressoren aufwachsen, ist es wichtig, die Natur als Spiel- und Erholungsort wiederzuentdecken und ihre Sinne bewusst zu öffnen.





Cora Gärtner

08654/30946-12

cora.gaertner@reg-ob.bayern.de

Ich freue mich sehr, mich Ihnen als Ansprechperson für die Veranstaltungen zum Thema „Achtsamkeit in der Natur“ vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Cora Gärtner, ich bin Psychologin, Erlebnispädagogin und begeisterte Naturliebhaberin.

Wie wohltuend die Natur auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden ist, durfte ich nicht nur durch meine Arbeit als Erlebnispädagogin persönlich erfahren, sondern auch in meinem Psychologiestudium zahlreiche Studien dazu kennenlernen. Achtsamkeit hilft dabei zusätzlich, zur Ruhe zu kommen und sich selbst und die Umgebung wieder bewusster wahrzunehmen. Gerade für Kinder und Jugendliche, die in einer immer schneller werdenden Welt voller Stressoren aufwachsen, ist es wichtig, die Natur als Spiel- und Erholungsort wiederentdecken zu dürfen.

Die Veranstaltungen werden im Rahmen des Projekts „Green Care: Natur und psychische Gesundheit“ angeboten. Vor einigen Jahren wurde das „naturgestützte Achtsamkeitstraining“ als Stresspräventionsprogramm für Erwachsene entwickelt und von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt wissenschaftlich evaluiert. Nun wurde das Training für die unterschiedlichen Altersgruppen der Grundschulen, Gymnasien und Berufsschulen weiterentwickelt.

Die Veranstaltungen „Achtsamkeit in der Natur“ sollen die Kinder und Jugendlichen nicht nur mit der Natur verbinden, sondern sie auch dabei unterstützen, ihre mentale Gesundheit zu stärken. Das Training verbindet Gesundheit und Natur auf nachhaltige Weise und lädt dazu ein, unsere Sinne bewusst zu öffnen und den Moment intensiv zu erleben.

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter:
www.biosphaerenregion-bgl.de/green-care

Veranstaltungen für Grundschule

Die Veranstaltungen sind aufeinander aufbauend und können als 4er Paket gebucht werden.

Länge: Die Veranstaltungen dauern jeweils 2 UE (90min). Je nachdem, wie lange der Weg von der Schule in den Wald ist, kann die Trainingsdauer variieren. Individuelle Absprachen sind notwendig.

1. Achtsamkeit in der Natur – Rettet die Sinne der Zwerge!

Die Kinder tauchen mit allen Sinnen in die Natur und in die Geschichte der Zwerge ein, die leider durch viele unachtsame Menschenwesen im Wald ihre Sinne verloren haben. Durch die bewusste Konzentration auf die 5 Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Fühlen und Schmecken) helfen die Kinder den Zwergen im Laufe der Veranstaltung ihre Sinne zurückzuerlangen. Dabei verbinden sie sich nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit der Natur.

2. Achtsamkeit in der Natur – Helft den Zwergenkindern, dass es ihnen wieder bessergeht!

Die Kinder versuchen den Zwergenkindern zu helfen, sich wieder entspannen zu können. Dafür müssen sie auf Entdeckungsreise gehen, was ihnen selbst eigentlich gut tut und ihnen hilft, sich entspannen zu können. Der Wald bietet dafür alle möglichen Hilfsmittel.

3. Achtsamkeit in der Natur – Helft den Zwergen, sich wieder zu verbinden!

Die Kinder versuchen den Zwergen zu helfen, sich wieder mehr miteinander und der Natur zu verbinden. Dafür werden sie selbst unterschiedliche Arten der Verbindung kennenlernen.

4. Achtsamkeit in der Natur – Helft den Zwergen im Alltag!

Die Zwerge leiden immer wieder unter Stress, Angst oder unter all den Gedanken, die in ihrem Kopf herumschwirren. Aber wie bekommen sie diese da wieder heraus? Gemeinsam finden wir es heraus und entdecken kleine Übungen, die im Alltag helfen. Dazu zählt auch das Fühlen und Spüren des Körpers und der Natur.

Veranstaltungen für Gymnasium, Realschule und Berufsschule

Die Veranstaltungen sind einzeln oder als Paket buchbar.

Länge: Die Veranstaltungen dauern jeweils 3 UE (2:15h). Je nachdem, wie lange der Weg von der Schule in den Wald ist, kann die Trainingsdauer variieren. Individuelle Absprachen sind notwendig.

1. Achtsamkeit in der Natur: Raus aus dem Stress – rein in die Natur

Die Jugendlichen werden an das Thema Stress herangeführt und lernen gleichzeitig unterschiedliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur kennen, die ihnen bei Stress helfen können.

2. Achtsamkeit in der Natur – Positive Selbstwahrnehmung & eigene Stärken entdecken

Das Thema Selbstwert ist vor allem bei jungen Erwachsenen ein großes Thema. Die Jugendlichen reflektieren über ihre eigene Selbstwahrnehmung und ihre eigenen Stärken. Achtsamkeit hilft ihnen dabei eigene Gefühle und Bedürfnisse anzunehmen.

Impressum:

Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land, Regierung v. Obb.
Sägewerkstraße 3, 83395 Freilassing | www.biosphaerenregion-bgl.de