

Blindes und Sehendes Wahrnehmen

Gruppenübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden gehen erst blind an einem Seil und dann sehend im eigenen Tempo durch die Halle und achten auf ihre Eindrücke.

Material/Wand

Seil, Halle

Therapeutische Themen

Achtsamkeit

Leitfragen

Was habt ihr wahrgenommen? Was habt ihr gesehen, gehört, gefühlt? Welche Unterschiede gab es?

Variationen

/

Tipps

Die Teilnehmenden, die sich nicht trauen, die Augen geschlossen zu halten, können zwischendurch blinzeln.

Es sollte eine möglichst vielfältige Strecke ausgewählt werden (z.B. mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit).