

STATION 1

Aufgabe:

Kannst du dich an deinen letzten Traum erinnern?

Möchtest du ihn erzählen?

Wie ist es dir beim Erzählen gegangen?



Bitte bearbeite auch den Laufzettel.

STATION 2

Aufgabe:

Stelle dir vor, du bist ein Baum.

Beschreibe dich deinem Partner:

- ✚ Wie siehst du aus?
- ✚ Was siehst du in deiner Nähe?
- ✚ Wie ist das Wetter?
- ✚ Was fühlst du?

Wenn du magst, schließe dabei die Augen.



- ➔ Je zwei Gruppenmitglieder stellen sich vor, ein Baum zu sein.
Die anderen beiden Mitglieder hören den Vorstellungen zu und versuchen, diese nachzuvollziehen.

Bitte bearbeite auch den Laufzettel.

STATION 3

Aufgabe:

Stelle dir vor, du bist zu einer Party eingeladen. Du weißt, dass du hier viele Freunde treffen und viel Spaß haben wirst.

Allerdings bittet dich dein/e Freund/in, den/die du einige Tage nicht sehen konntest, mit ihm/ihr einen gemütlichen DVD-Abend bei Pizza und Chips zu verbringen.

Du befindest dich nun in einem Interessenkonflikt.

Stelle diesen mit der Knetmasse dar.



Bitte bearbeite auch den Laufzettel.

STATION 4

Aufgabe:

Gestaltet gemeinsam ein Mandala zu einem bestimmten Thema
(z. B. Wald, Familie, Aufregung, Freunde, Wut, Ruhe, Angst...).

Begründet eure Themenwahl!



Ihr dürft dazu alle bereitgestellten Materialien verwenden. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

KURZINFO:

Mandalas sind harmonische Formen, die sich durch gleiche und ähnliche Bauelemente auszeichnen. Das unverwechselbare Kennzeichen ist: Sie sind alle auf einen Mittelpunkt hin zentriert. Formen, Elemente und Zeichnungen laufen auf einen Mittelpunkt zu oder sind um eine Mitte angeordnet. Dies ist charakteristisch für Mandalas.

Die Suche nach den Ursprüngen der Mandalas führt zu verschiedenen Religionen. Dort werden sie schon in den allerersten Anfängen als Vorlagen zum Meditieren benutzt.

Bitte bearbeite auch den Laufzettel.