

Deine Zeit im Winterwald

Komm mit mir mit auf eine Phantasiereise durch den verschneiten Winterwald...

Setz dich, oder leg dich bequem hin..., schließe deine Augen...und entspanne deinen Körper vom Kopf bis zur klitzekleinen Zehe...

Atme tief ein und atme tief aus...

Stell dir nun vor, du wanderst durch den tief verschneiten Wald...

Du bist wunderbar warm angezogen, dir ist schön warm und du fühlst dich so richtig wohl...

Deine Stiefel machen die ersten Abdrücke in die Schneedecke...

Hörst du das Knirschen unter deinen Füßen...?

Ansonsten ist der Wald ganz, ganz leise und still...

Die Ameisen sind in ihrer Winterstarre, keine kleinen Käfer krabbeln mehr auf dem Waldboden herum...alles scheint tief und fest zu schlafen...

Sieh doch mal nach oben...!
Sieht das nicht wunderschön aus...?

Die Laubbäume haben all ihre Blätter verloren, die kahlen Äste sind vereist und durch das Sonnenlicht siehst du wunderschöne Eiskristalle...
Siehst du wie schön es funkelt...?

Die Sonnenstrahlen wärmen dein Gesicht und vielleicht fällt auch ein kleiner Tautropfen auf deine Nase...

Komm, stapfen wir weiter durch den Schnee...

Psst...leise...hörst du das auch?
Hier raschelt etwas...
Komm, wir machen uns ganz klein und bleiben ganz ruhig...

Siehst du es auch, da vorne ist eine Futterkrippe, ein Hirsch mit seiner Familie äst dort gerade. Der Förster oder Jäger haben frisches Heu und Futter gebracht...
Wir sollten ganz leise sein...

Schau mal auf den Boden, siehst du das auch? Die Fährten im Schnee? Sie sind von den Hirschen oder?

Das Lesen von Fährten ist wie das Lesen in einem riesengroßen Buch...



Viele Tiere, die nachts durch den Wald laufen, hinterlassen dir ihre Geschichte auf dem schneebedeckten Boden...

Ja, du hast Recht, diese Hasenfährte führt auch zur Futterkrippe...

Bestimmt schmausen die Hasen all das Futter, das den Hirschen auf den Boden fällt, genüsslich auf...

Sieh nur, auch ein Fasan hat hier zu Mittag gegessen...

So viele unterschiedliche Fährten führen zu dieser Futterkrippe...

Futterkrippen im verschneiten Winterwald erinnern mich immer an Weihnachten, an die Stille, an die Ruhe...

So wie es hier bei uns im Winterwald jetzt ist...

Tannen und Fichten sind voller Schnee und nur das Grün der Tannenspitzen ist zu sehen...

Alles ist ganz still und ruhig...

Schau dich noch einmal um hier in diesem tiefverschneiten Wald...

Atme noch einmal die kalte Winterluft ein, lies noch einmal kurz die Geschichten der Fährten...

Nimm dir ein bisschen von dieser winterlichen Stille mit nach Hause...

Atme tief ein und atme tief aus...

Öffne langsam deine Augen und komm wieder hier in diesen Raum zurück...

Gönn dir auch einmal Zeit im Winterwald! Schnapp dir einen Erwachsenen, zieh dich warm an und spaziere durch den verschneiten Wald...

Schau genau welche Spuren/Fährten du am Waldboden entdecken kannst...welche Geschichten die Tiere des Waldes für dich geschrieben haben...