

Station 4 Glocke

Hinhören und zur Ruhe kommen mit den Klängen des Schwarzwaldes

<https://www.wwf.de/wald/waldmeditation#c24761>



Eine kostenlose angeleitete Wald-Klang-Meditation

Die Meditation dauert weniger als zehn Minuten. Das schafft man selbst - oder gerade - an einem stressigen Tag. Ein paar Minuten, die helfen, sich zu fokussieren und Ruhe zu finden.

Station 5 Schneeflocke

Einfache Watte-Flocken



Material:

Weißer Fotokarton, Watte, weißes Nähgarn, eine Nadel

Bastelanleitung:

Vergrößert die Schablone für die Wolke und überträgt sie auf das weiße Bastelpapier. Schneidet die Wolke aus.

Formt aus Watte lauter einzelne Schneeflocken.

Schneidet nun ein Stück weißes Nähgarn ab.

Fädelt es in die Nähnadel ein und befestigt das eine Ende am unteren Teil der Wolke.

Stecht mit der Nadel durch die einzelnen Watte-Schneeflocken durch und fädelt sie auf.

Sollten sie nicht halten, knotet ihr den Faden hinten an der Watte fest. Fädelt die gewünschte Anzahl Schneeflocken auf.

Zuletzt das Nähgarn wieder verknoten.

So fahrt ihr auch mit 2 weiteren Fadenstücken fort.

Zuletzt noch ein Stück Nähgarn als Aufhängung oben an der Wolke befestigen und schon ist eure Schneewolke fertig.

