

Achtsamkeit für mich und andere. **Afrikanische Schnecken im Einsatz**

Warum gerade Schnecken?

Jeder kennt sie.
Sie beißen nicht
Es ist keine Ausbildung nötig.
Sie lösen keine Allergien aus.
Sie sind langsam.



Lernziele sind

- 👉 Geduld, Gelassenheit und Konzentration aufzubringen
- 👉 Verantwortung zu übernehmen
- 👉 Respekt vor anderen Lebewesen und ihren Bedürfnissen zu entwickeln
- 👉 Überwinden von Ekelgefühl oder Ängsten, Empathie und Achtsamkeit
- 👉 Ruhe oder Stillstand aushalten
- 👉 Sensorische Wahrnehmung entwickeln

Über die Schnecke kommen wir zu verschiedenen Themen wie Fürsorge, Umgang mit Schwächeren und sich selbst, Mobbing und vieles mehr ins Gespräch.

Umgang mit Schwächen

Die Schnecke ist vermeintlich ein schwaches Tier. Jedoch hat sie viele Stärken. Die Schnecke kann:

- 👉 ihr Haus selbst reparieren
- 👉 über scharfe Messerklingen unverletzt kriechen
- 👉 Dinge anheben, die 15 x schwerer sind als sie selbst
- 👉 kopfüber hängen

Stärken bei den Mitmenschen oder auch bei sich selbst finden.
Wann ziehen andere ihre „Fühler“ ein, wann ich selbst?
Wann verkriecht man sich tief in sein „Schneckenhaus“ und warum?
Was brauche ich oder der andere, um da langsam wieder herauszukommen? (Fremd- und Eigenwahrnehmung)

Die Kurse sind für Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und viele mehr geeignet.
Die Kursgebühr beträgt 5,00 EUR pro Person. Die Kurs dauert 3 Stunden. Gruppenstärke: max. 8 Personen

Kurstermine und Kursgebühren für Berufsgruppen Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen auf Anfrage.