**<u>Planung einer Snoezelen-Einheit</u>** **Lisa Wermelinger und Cornelia Müller**

**Thema / Name der Einheit:** Ferien am Meer
**Zielgruppe (kurze Beschreibung des/der Klienten, Diagnose, spezielle Vorlieben, Abneigungen, max. 3 Zeilen) :** 4 MitarbeiterInnen des Hauses – 2 Personen aus dem Bereich Hotellerie, 1 MA Administration & 1 MA Leitung Fachstelle Bildung (schwanger)

**Zielstellungen der Einheit:**

- Eigene Erlebnisse austauschen
- Fantasie anregen
- Den eigenen Körper spüren
- Abschalten und entspannen im Arbeitsprozess
- Vorfreude auf die Ferienzeit

| Phase/Zeit | Inhalt | Organisation/Medien | Ziele |
|---|---|---|---|
| Einstieg / Begrüssung | - Ankommen und Einfinden im Raum<br>- Jeder MA sucht sich einen Platz, wo er / sie sich wohlfühlt | - Visuell: Meeresfilm (Beamer)<br>- Auditiv: Meeresrauschen<br>- Grundstimmung im Raum – orange / rot | - Neugier wecken, sich auf etwas Neues einlassen<br>- Wohlfühlen<br>- Raum wahrnehmen |
| 1. Teil | - In der Raummitte liegen verschiedene Gegenstände<br>- Jeder Teilnehmer nimmt einen Gegenstand, welchen ihn anspricht<br>- Die Teilnehmer erzählen sich zu diesem Gegenstand ihre Erinnerungen, ihr Wissen – sie tauschen sich aus und hören vom anderen wieder etwas Neues | - Visuell & Taktil: Blaue Seidentücher, Postkarten mit Meer, Muscheln, Sand, Steine, Sonnenbrille, Sonnencrème, Bücher, Badetuch, Badehose, Taucherbrille<br>- Auditiv: Meeresrauschen | - Austausch untereinander, sich besser kennenlernen<br>- Neues Wissen erfahren<br>- Gefühl der Zusammengehörigkeit |
| 2. Teil | - Wie sieht ein Ferientag am Meer aus? (Ausschlafen, ausgiebig frühstücken, an den Strand gehen, sich eincrèmen, beobachten, Sport, Spazieren, Faulenzen, in die Sonne blinzeln, müde werden, Geräusche hören, heiss haben, ein Eis essen, schwimmen, trinken, Früchte essen, Sandburgen bauen, sich treiben lassen, lesen etc.) | - Visuell, taktil, riechen, schmecken: Gegenstände aus der Mitte herumreichen, verschiedene Sonnencrèmes einreiben, exotische Früchte probieren, Sand durch die Hände rinnen lassen, Schale mit Salzwasser schmecken, Servietten | - Meeresstimmung hervorrufen<br>- Sich erinnern, Wohlbefinden, sonnige Gedanken |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Teil | - Jeder Teilnehmer macht es sich bequem, liegend oder sitzend, wenn er / sie möchte, Augen schliessen – den Rücken müssen sie in eine Unterlage drücken können<br>- Geschichte „Ein Tag am Meer“ – mit ausreichend Pausen erzählen, um die verschiedenen Körper-Empfindungen zu spüren | - Auditiv: Meeresfilm mit Oceanmusik<br>- Taschentuch mit Lemonduft verteilen<br>- Fächer<br>- Genügend Kissen<br>- Raumbeleuchtung orange / rot<br>- Visuell: Meeresbild | - Meditative Entspannung<br>- Körperwahrnehmung stärken |
| Abschluss | - Wir kommen zurück in den Raum<br>- Zum Zurückführen streichen wir die Beine und Arme aus, lassen den Kopf kreisen, strecken und recken uns<br>- Damit wir die Stimmung mitnehmen können, genehmigen wir uns einen feinen alkoholfreien Drink – jeder kann eine Postkarte mitnehmen | - Drink alkoholfrei<br>- Postkarte mit Zitat | - Wieder zurück in die Realität mit einer positiven Erinnerung und einer Vorfreude auf die eigenen Ferien! |
| **Geschichte** | Ein Tag am Meer<br><br>Eine vielleicht hektische Woche an Deinem Arbeitsplatz und in Deinem Privatleben zu Hause liegt bald hinter Dir. Du hast viel gearbeitet, viel organisiert und bist immer für die Anderen da…<br><br>Du möchtest ausbrechen, den Ort mit all ihren Menschen, den Lärm und all die Unruhe hinter Dir lassen und deshalb fahren wir nun ans Meer…<br><br>*Rieche an Deinem Taschentuch*<br><br>Du gehst an den Strand, ziehst Deine Schuhe aus und spürst den weichen Sand unter Deinen Füssen…<br><br>Die Luft ist angenehm warm und Du schmeckst das Salz auf Deinen Lippen. Es weht ein ganz leichter Wind…<br><br>Du hörst das Meer rauschen. Du schaust auf das Meer hinaus, auf die Wellen. Du atmest tief durch…<br><br>*Rieche an Deinem Taschentuch*<br><br>Du spürst Deinen Körper im Sand. Strecke Dich, breite Deine Arme und Beine aus – spürst Du den Untergrund?<br><br>Spürst Du den Hinterkopf auf liegen? | | |

| | |
|---|---|
| | Spürst Du, wie sich Deine Schultern in den Sand drücken?<br><br>Wie die Arme aufliegen und wie auch Deine Hände auf dem Boden liegen?<br><br>Spürst Du, wie Dein Gesäss eine Delle in den Sand drückt?<br><br>Liegen Deine Beine auf? Auch Deine Fersen?<br><br>*Rieche an Deinem Taschentuch*<br><br>Räkle Dich noch einmal so richtig im Sand, bewege Deine Schultern hin und her, die Beine… Mache die Delle unter Dir immer grösser…<br><br>Drehe Dich zur Seite und auf den Bauch. Ist das angenehm?<br><br>Versuche zu spüren, mit welchen Körperteilen Du aufliegst…<br><br>Lege Dich noch einmal auf den Rücken und spüre die warme Sonne auf Deinem Bauch. Stelle Dir dazu die Farbe Orange vor…<br><br>*Rieche an Deinem Taschentuch*<br><br>Atme langsam tief ein und aus und geniesse den Moment…<br><br>Wenn Du bereit bist, kannst Du Deine Augen öffnen und Dich wieder ins Hier bewegen… |