



Planung einer Snoezelen-Einheit

Thema / Name der Einheit: Die Weinberge vom Lavaux, Kanton Vaud

Zielgruppe / Klient(en) (kurze Beschreibung des/der Klienten, Diagnose, spezielle Vorlieben, Abneigungen, max 3 Zeilen) : alle: Kinder, Jugendliche, Erwachsene mit/ohne Behinderungen, psychische Krankheiten, Senioren, von Burnout betroffene oder bedrohte.

Zielstellungen der Einheit:

- Wohlbefinden
- Dem Alltag/Stress entkommen
- Positives Erleben
- Genusstraining
- Taktile, visuelle, olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung
- Natur in der Tiefe und in Ruhe erleben
- Schönheit der Schweiz erleben (ohne Reisezeit ☺)
- Positive Farben auf sich wirken lassen



Phase/Zeit	Inhalt	Organisation/Medien	Ziele
I. Einführung 5-10 Min.	Einstimmung auf das Thema „Die Weinberge vom Lavaux“. TN verteilen sich im Raum mit Blick auf den Beamer. Auf Beamer werden Photos von den Weinbergen, Reben im Lavaux gezeigt. Animateur erklärt, wo sich die Lavaux befinden, Unesco etc.	Raum vorwiegend in gelb, orange, gelb, rot und grün getaucht. Beamer mit Photos, nach Wunsch Musik im Hintergrund zur Einstimmung	Den Alltag hinter sich lassen Schönheit der Schweiz erleben Ins Thema einstimmen Positive Farben auf uns wirken lassen Zur Ruhe kommen

<p>II. Weinrebe anfassen/erkundschaften 15 min</p>	<p>Teilnehmer setzen sich in einen Kreis. In der Mitte liegt ein Tuch, darunter sind Teile der Weinrebe, mit Blatt und Trauben etc. versteckt. TN werden eingeladen, die Dinge unter dem Tuch zu erkunden, ohne unter das Tuch zu sehen. Anschliessen wird Tuch hochgehoben, um mit den Augen zu erkundschaften. Es werden verschiedene Traubenarten vorgestellt und betrachtet, gefühlt, daran gerochen.</p>	<p>Teile der Weinreben unter einer undurchsichtigen Decke Versch. Weintraubensorten</p>	<p>Freuden an taktiler, visueller und olfaktorischer Wahrnehmung Event. Neue Wahrnehmungen, in der Tiefe Positive Farben auf uns wirken lassen Austausch Genusstraining</p>
<p>III. Degustation</p>	<p>Es werden 2-5 Kostproben der Weine aus dem Lavaux degustiert</p>	<p>2-3 Weine aus dem Lavaux Gläser und Beschreibung der Weinsorten Traubensaft f Abstinente TN</p>	<p>Gustatorische und olfaktorische Wahrnehmung Genusstraining Neues Kennenlernen</p>
<p>IV. Phantasiereise 15 Min</p>	<p>Variante 1: Animateur erzählt Phantasiereise in die Weinberge Variante 2: Animateur erzählt Phantasiereise an den Wohlfühlort: Dies können ebenfalls die Weinberge sein oder ein anderer Wohlfühlort nach den persönlichen Wünschen der Teilnehmer. (Text im Anhang)</p>	<p>Musik: Martin Buntrock – Wolkenflug o.ä. Phantasiereise: Weinberge vom Lavaux oder Phantasiereise « Wohlfühlort»</p>	<p>Geführte r Wachtraum Entspannung Wohlfühlort finden & erleben Kraft geben</p>
<p>V. Wohlfühlort malen 15 Min</p>	<p>Jeder TN bekommt Papier und Stifte, um seinen persönlichen Wohlfühlort zu malen. Wer sich keinen Wohlfühlort vorgestellt hat, kann etwas malen, was er gerne mag oder was er als angenehm empfindet. Er kann auch malen, wie er sich fühlt. Anschliessend Wohlfühlort präsentieren</p>	<p>Musik: Martin Buntrock - Wolkenflug Festes Papier Neocolor</p>	<p>Visualisierung Verstärkung und Nachhaltigkeit der positiven Erfahrungen der Phantasiereise Reflektion Positive Kraft mit in den Alltag nehmen,</p>

„Wohlfühlort“

Imaginationsübung nach Luise Reddemann

Wenn wir zu innerer Ruhe kommen wollen, kann es sehr hilfreich sein, uns vorzustellen, dass es einen Ort gibt, an dem wir uns ganz und gar wohl fühlen und an dem wir uns ganz sicher sind.

Deshalb nennt manche diesen Ort auch den sicheren Ort.

Ich möchte ihn hier den Wohlfühlort nennen.

Und ich möchte dich einladen, jetzt in deiner Vorstellung an diesen Ort zu gehen.

Dieser Ort kann auf der Erde sein. Dieser Ort kann in deiner Vorstellung aber auch genauso gut außerhalb der Erde liegen.

Du kannst auch verschiedene Ort, an denen du dich wohl gefühlt hast, zusammen mischen. Das machen wir bei unseren Nachträumen so und das kannst du auch bei deinen Tagträumen so machen.

Lass jetzt Gedanken oder Vorstellungen oder vielleicht auch Bilder kommen, von einem Ort, an dem du dich ganz wohl und geborgen fühlen kannst.

Und damit du dir sicher bist, dass du dich an diesem Ort 100%ig wohl fühlst, bitte ich dich nun erst einmal zu überprüfen, ob du dich wirklich mit allen Sinnen dort wohl fühlst.

Ist das, was du siehst, angenehm für deine Augen?

Wenn es noch etwas geben sollte, das dir nicht gefällt, verändere es.

Und ich möchte dich daran erinnern, dass die Vorstellungskraft eine Art Zauberkraft ist. Das heißt. Du kannst in deiner Vorstellungskraft alles so gestalten, wie du es gerne hättest.

Und dann gehe auch die anderen Sinnesorgane durch. Überprüfe, ob das, was du hörst, angenehm für deine Ohren ist. Und verändere so lange, bis du nur noch angenehme Klänge hörst.

Entspricht die Temperatur deinen Bedürfnissen? Wenn nicht, verändere sie!

Sind die Gerüche angenehm? Wenn nicht, verändere sie in deiner Vorstellung!

Prüfe bitte auch, ob genügend Platz da ist. Ob du dich so bewegen kannst, dass du dich damit wohl fühlst. Kannst du jede Haltung einnehmen, die dir angenehm ist?

Wenn irgendetwas noch nicht stimmt oder fehlt, kannst du es dir sozusagen herbei zaubern. Vielleicht hast du dabei auch einen Zauberring am Finger oder einen Zauberstab in der Hand?

Wenn du möchtest, kannst du diesem Ort eine Begrenzung geben.

Damit du die Gewissheit hast, dass du die volle Kontrolle darüber hast, welche Wesen an diesen Ort gelangen. Wenn das keine Bedeutung für dich hat, kannst du diesen Teil weg lassen.

Aber für viele Menschen ist es wichtig, den Ort zu begrenzen, damit sie sich an diesem Ort wirklich ganz und gar sicher und wohlfühlen können.

Entscheide, ob du eine Begrenzung brauchst und wenn ja, dann stelle dir eine vor:

Das kann auch eine Zaubergrenze sein. Sie können auch Bilder finden von Hecken, zum Beispiel wie bei Dornröschen.

Von Mauern.

Was auch immer dir angenehm ist, um diesen Ort des Wohlfühlens für dich sicher zu machen.

Jetzt bitte ich dich zu prüfen, ob du noch ein oder mehrere Wesen an diesem Ort haben möchtest, die für dich da sind.

Die sogenannten hilfreichen Wesen.

Ich empfehle dir, dich nicht für Menschen zu entscheiden, die jetzt noch leben sondern sich eher Wesen aus Märchen und Mythen oder Tiere zu suchen und die einzuladen, bei dir zu sein, an deinem guten Ort. An diesem Wohlfühlort. An diesem sicheren Ort.

Wesen, die immer für dich da sind, die liebevoll sind, die freundlich sind. Du kannst diese Wesen aktiv einladen oder sie dir ausmalen. Du kannst auch darauf warten, dass so ein Wesen in deiner Vorstellung auftaucht. Wichtig ist, dass es ganz und gar liebevoll und wohlwollend ist.

Und wenn du Wesen begegnest, die diese Qualität nicht haben, solltest du dich wieder von ihnen verabschieden. Die gehören NICHT an deinen Wohlfühlort.

Prüfe noch einmal, ob alles stimmt an deinem Wohlfühlort. Und dann lass ihn noch einmal ganz auf dich wirken. Spüre, dass es gut tut, da zu sein.

Und damit es in deiner Zukunft leichter ist, an diesen Ort zu gelangen, möchte ich dir vorschlagen, dass du dir einen Anker schaffst, der dir helfen kann, in der Vorstellung oft an diesen Ort zu kommen.

Das kann eine Körpergeste sein, die du ohnehin oft machst. Und in der Vorstellung verknüpfe jetzt das Bild deines Wohlfühlortes mit dieser Geste. Das heißt, dass immer, wenn du diese Geste machst, sie dich an deinen Wohlfühlort erinnert. Und wenn du an deinen Wohlfühlort gelangen möchtest, hilft dir die Geste dabei, den Ort zu finden. Und es wäre gut, wenn du diese Geste jetzt ausführen würdest und gleichzeitig nochmal intensiv an deinen Wohlfühlort denken würdest. Damit hast du jetzt die beiden Dinge miteinander verbunden. Und das solltest du oft wiederholen, sofern der Ort schon alle deine Erwartungen erfüllt.

Nimm dir noch einen Moment Zeit an deinem Wohlfühlort, lass ihn auf dich wirken.

Und dann nimm langsam wieder Kontakt mit deinem Körper auf. Spüre, wie du sitzt, oder stehst oder liegst. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Nimm ihn wahr, nimm langsam die anderen im Raum wahr, damit du ganz und gar in der äußeren Wirklichkeit ankommst.