

## Planung einer Snoezelen-Einheit

Thema / Name der Einheit: Winterreise

Zielgruppe / Klient(en) (kurze Beschreibung des/der Klienten, Diagnose, spezielle Vorlieben, Abneigungen, max 3 Zeilen) : Senioren mit und ohne Demenz

Zielstellungen der Einheit:

- Wohlbefinden
- Entspannung
- Erinnerungen wachrufen.



Phase/Zeit	Inhalt	Organisation/Medien	Ziele
I. 20 Min.	Die T. sollen bequeme Position einnehmen, sollen sich entspannen, Wohlfühlen  Die T. nehmen den Raum bewusst wahr Die T. liegen auf dem Boden, Bett Die T. tauchen in der Phantasiereise (siehe unten)	Technik: Beamerbild / Schneelandschaft, Wald <b>Duft:</b> Orange <b>Musik:</b> Entspannungsmusik	Entspannen, Wohlfühlen <b>Ziele:</b> Phantasie anregen, Entspannung, Wohlbefinden fördern, Erinnerungen wecken, Biografie
II. 20 Min	Die T. sollen sich mit Hilfe von Hilfsmitteln an Biografie erinnern, Ihre Konzentration richtet sich auf die Gegenstände  Die T. setzen sich auf dem Boden, Podest, Bett. Benennen die Gegenstände und können dadurch Erinnerungen abrufen.	Siehe Oben Wolle, gestrickte Socken usw. Zeitschriften über Stricken Fell, Schneekugel ,	Siehe Oben, Feinmotorik, Tastsinn fördern, Sinneswahrnehmung fördern
	Weitere Ideen findet ihr unter: <a href="http://mal-alt-werden.de/10-minuten-aktievierung-weihnachtsbaum">http://mal-alt-werden.de/10-minuten-aktievierung-weihnachtsbaum</a>		

## Phantasiereise: Winter Reise

Setz dich bequem hin der Winter lädt dich zu einer Phantasiereise ein.

Suche Dir eine Position in der du Dich wohl fühlst.

Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine.

Atme tief ein und wieder aus.

Schliess die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

- Pause –

Der Winter ist da.

Du stehst auf einem Feldweg und bist dick eingepackt.

Deine Winterjacke, Deine Handschuhe, Dein Schal und deine Mütze wärmen Dich.

- Pause –

Du atmest tief ein und riechst die Frische der Winterluft.

Du spürst die Luft auf deiner Haut.

Sie fühlt sich klar an.

- Pause-

Die Felder um Dich herum sind unter einer weissen Schneedecke begraben.

Sie sehen aus, als wären sie mit Puderzucker bestäubt worden.

Der Schnee glitzert und funkelt in der Sonne.

Es ist eine wunderschöne Winterlandschaft.

- Pause –

Rechts von Dir stehen einige Bäume.

Sie haben ihre Blätter längst verloren.

Sie strahlen eine tiefe Ruhe aus.

Auch ihre Äste sind von einer dünnen Schneeschicht umhüllt.

Der Winter ist für sie ein Teil des Jahreskreislaufs.

- Pause –

Du entdeckst unter den Bäumen die Spuren eines Vogels.

Die kleinen Abdrücke sehen aus als wären sie gemalt worden. Sie sind so klein, so zart und doch so präzise.

- Pause –

Der Winter hat die Welt in eine eigenartige Stille getaucht.

Eine angenehme Stille, Ruhe und Gelassenheit suchen sich einen Weg in dein Innerstes.

- Pause –

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir.

Du atmest noch einmal die frisch, klare Winterluft ein.

Du schaust dir noch einmal die schneebedeckten Felder an.

Du verabschiedest Dich von den Bäumen und den Vogelspuren.

- Pause-

Du atmest tief ein und tief aus.

Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig.

Du hast Kraft für den Tag gesammelt.

Mach die Augen auf und kehr wieder zurück von unserer Phantasiereise in den Winter.

Du bist wach.