Planung einer Snoezelen-Einheit **Janine Micheli**

Thema / Name der Einheit: **Winterzauber**

Zielgruppe / Klient(en) (kurze Beschreibung des/der Klienten, Diagnose, spezielle Vorlieben, Abneigungen, max 3 Zeilen) : **Entschleunigung von Menschen mit Stresssymptomatik, Burnout Prophylaxe**

Zielstellungen der Einheit:

- Wohlbefinden, Geborgenheit
- Vertrauen, Verbundenheit
- Stressabbau, Freude aktivieren
- Selbstwahrnehmung anregen
- Seele baumeln lassen
- Entspannung /Ruhe finden

Phase/Zeit	Inhalt	Organisation/Medien	Ziele
I. Begrüssung und Einführung Ca.5-10 min	Die TN werden durch blaues/helles lila Licht und einer abgestimmten Dekoration zum Thema Winter in Raummitte begrüsst. Der Beamer zeigt Winterbild zum Thema als Standbild. Dazu ruhige Einführungsmusik	Winterdekoration mit weissem Tuch, Schlitten, Laterne und Schneesterne sowie Vereinzelten Teelichtern Musik zur Einstimmung im Hintergrund CD „Glory Symphonie“ Querflöten Instrumentalstück	➢ Einstimmen auf die Einheit ➢ Ruhe/ ankommen in der Einheit ➢ Geborgenheit/Wohlbefinden vermitteln ➢ Ankommen bei sich selbst ➢ Entspannung

		Beamer mit Diashow Spiegelkugel Spot mit blau Wassersäulen lila Lichtkugel in der Mitte mit hellem lila Duft Öl Geborgenheit im Vernebler	
II. Einführungsgeschichte „Schneeland“ um das Thema zu vertiefen Ca. 10 min	Die TN suchen sich einen bequemen Platz im Raum, Geschichte wird vorgelesen um den Übergang in den aktiven Teil zugestalten	Foto wie Teil 1 der Einführung Geschichte aus dem Buch „ Traumreisen für Kinder“ Volker Friebel Musik gleich wie Teil 1	➢ Ruhe/Entspannung erfahren ➢ Visuelle/auditive Wahrnehmung ➢ Das Thema beginnen zu fühlen
III. Aktiver Teil Bewegungsgeschichte mit Teeplausch Ca. 20-25 min	Die TN verteilen sich im Raum und nehmen das vorbereitete Material zu sich, Bewegungsschichte „ Spaziergang im Schnee“ wird vorgelesen und die einzelnen Bewegungen gezeigt und durchgeführt, danach kommen die TN in der Mitte des Raumes zusammen und es wird Tee und Güerzli serviert und zum Plausch und Austausch über den Spaziergang im Schnee angeregt	Foto über den Beamer (Standbild Winterlandschaft) Material (Handschuhe, Schal, Mütze, Äste, Tee, Güerzli), Bewegungsgeschichte „ Spaziergang im Schnee“ siehe im Anhang	➢ Entspannung ➢ Kommunikation aktivieren ➢ Vertrautheit/Geborgenheit ➢ Gemeinsames Erleben von Freude ➢ Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl aktivieren

	(was wurde empfunden, wie habe ich mich gefühlt z.B.)		
IV. Phantasiereise und Ausklang Ca. 15min	Die TN suchen sich in aller Ruhe einen bequemen Platz zur Entspannung. Danach hören sie eine Phantasiereise . Nach der Reise verweilen sich noch kurz in der Entspannung und werden danach langsam zurückkommen und wach werden. Kurzes Verweilen. Abschiedsgeschenk wird verteilt Säckli mit Wintertee	Foto über den Beamer (Bild eines Kaminfeuers) Phantasiereise“ Stell dir vor…du machst ein Kaminfeuer“ Buch Fantasiereisen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter von Anne-Katrin Müller Teesäckli als Geschenk Musik“ Traumreise“ Martin Buntrock	➢ Wohlbefinden ➢ Ruhe/Entspannung ➢ Verbundenheit/ Vertrautheit und Geborgenheit ➢ Vermitteln von Wärme

Spaziergang im Schnee

Eine Bewegungsgeschichte

An einem kalten, trockenen Wintertag machen wir uns auf zu einem Spaziergang im Schnee.

Die Sonne scheint, der Schnee glitzert in ihrem Licht. Wir tun uns unseren Schal um, setzten eine Mütze auf und ziehen die jacke an.

- ***Schal umbinden, Mütze aufsetzen, Jacke anziehen***

Wir schliessen die Jacke – es ist kalt draussen.

- ***Reissverschluss schliessen, den Oberkörper umschlingen und etwas bibbern***

Im Eingang auf der Treppe liegt Schnee, wir müssen vorsichtig gehen um nicht auszurutschen.

- ***Vorsichtig und langsam gehen, dabei aufmerksam auf den Boden schauen***

Auf dem Gehweg ist der Schnee schon etwas festgetreten, da lässt es sich etwas leichter laufen…

- ***Gemütlich gehen***

In der Einbiegung rechts zum Feldweg liegt dann wieder etwas mehr Schnee…frischer Schnee von heute Nacht. Hier muss man die Füße schon etwas anheben um gut voran zu kommen.

- ***Nach rechts auf den Boden zeigen, anschließend die Füße etws höher heben und durch den Schnee waten***

Und hier, ein Stück weiter, wird er noch ein wenig höher. Da kommt man etwas langsamer vorwärts.

- ***Die Knie noch höher nehmen und langsamer gehen***

Am Waldeingang liegt nun wieder weniger Schnee. Die Bäume schützen den Weg mit ihren Zweigen. Hier kann man gemütlich laufen.

- ***Gemütlich gehen***

Es duftet nach Schnee, Wald und kalter Luft. Links am Wegesrand liegen einige etwas dickere Äste. Die kann man gut als Stock benutzen, um nachher durch den höheren Schnee zu kommen.

- Nach links unten schauen, bücken und den Ast aufheben. Weiter gehen

Ein Stück weiter liegt ein dicker Baumstamm – Hier können wir eine kurze Teepause einlegen. Das tut gut!

- ***Hinsetzen (den Po kurz anheben) und einen Schluck Tee nehmen***

Weiter geht's! In der Ferne kann man sehen, dass es bereits wieder angefangen hat, zu schneien. Durch die Bäume sind wir aber geschützt.

- ***Weiter gehen, die Hand schützend über die Augen legen und in die Ferne schauen***

Wir gehen ein Stück zwischen den Wegen. Hier liegen überall Äste, durch den Schnee kann man sie nur schwer erkennen, deswegen müssen wir vorsichtig sein und ein wenig klettern.

- ***Auf den Boden schauen und vorscihtig über Äste klettern, dabei die Knie zwischendurch schön hoch nehmen***

Das war’s schon! Hier ist wieder Waldweg. Allerdings mit etwas mehr Schnee, da dieser mittlerweile den Weg durch die Bäume nach unten gefunden hat.

- ***Normal weiter gehen, dabei die Füße ein wenig hoch nehmen***

Es knatscht und knirscht unter unseren Füßen…ein einmaliges Geräusch, durch den frischen Schnee zu gehen!

Ha! Wer war das? Wer hat einen Schneeball geworfen? Na wartet – auf in die Schneeballschlacht!!!

- ***Suchend umschauen und den Zeigefinger warnend heben. Dann eine ausgiebige Schneeballschlacht machen und mit beiden Armen weit ausholen***

Puh…war das anstrengend! Da kommt die Lichtung dort vorne gerade Recht…hier können wir wieder gemütlich durch den Schnee stapfen.

- ***Gemütlich laufen, mit dem Zeigefinger nach Vorne in die Ferne zeigen***

Ein wunderschöner Ausblick. Der Schnee hat die ganze Landschaft in ein weißes Kleid gehüllt und die Sonne spielt mit den Schneekristallen, so dass sie wunderbar funkeln.

- ***Stehen bleiben, ringsum in die Ferne schauen und ein wenig innehalten***

In der Ferne steht eine kleine Hütte. Zwei Hunde laufen vor der Tür herum durch das Gras. Dort bekommen wir bestimmt einen heißen Kakao!

- ***Mit dem Zeigefinger nach vorne zeigen und losgehen. Langsam auslaufen***

Quelle; www.mal-alt-werden.de