

# Die Sonne beobachten und erfahren

Zeit: 5 - 15 Minuten

Alter: 1 - 27 Jahre

Material: keines

Kategorie: Natur und Schöpfung erleben

## Durchführung:

Geht an einem sonnigen Tag nach draußen, stellt euch in den Schatten und schließt die Augen.

- *Nehmt wahr: Wie hell oder dunkel ist es? Wie fühlt sich eure Haut an?*

Tretet anschließend in die Sonne, wendet ihr das Gesicht mit geschlossenen Augen zu, krepelt die Ärmel hoch.

- *Nehmt wahr: Wie hell oder dunkel ist es nun? Wie fühlt sich die Sonne auf eurer Haut an?*

Öffnet nun die Augen und schaut euch um:

- *Reagiert auch die Natur auf die Sonne? Gibt es Tiere, die sich bevorzugt in der Sonne/im Schatten aufhalten? Was lässt sich an den Pflanzen beobachten? Wie sieht der Boden an den sonnigen/schattigen Plätzen aus, wie fühlt er sich an?*

## Auswertung

Welche Wahrnehmung hat den stärksten Eindruck hinterlassen? Was hat euch überrascht? Jede Person nennt EIN Wort, welches sie aus der Übung mitnimmt (kann für später z.B. auf einem Sonnenstrahl aus Papier festgehalten werden).

## Hashtags

#warmup #draußen #SonnigeAussichten #Einstieg