

# Beispiel Klassenfahrt für SchülerInnen ab Klasse 5

## Im Einklang mit uns selbst und der Natur



Bei diesem Programm stehen gesunde Ernährung, Bewegung und persönliche Entwicklung im Vordergrund. Wir verbringen jeden Tag mit viel Bewegung draußen in der Natur und befassen uns mit dem Thema gesunde Ernährung durch selbst gesammelte Wildkräuter und kochen gemeinsam über dem Lagerfeuer frisches und gesundes Essen. Wir lernen, in uns selbst besser hineinzuhören und unsere Empfindungen und Bedürfnisse auch an andere zu kommunizieren. Darüber hinaus experimentieren wir mit unseren Sinnen und unserer Intuition und lernen so, besser auf unsere innere Stimme zu achten.



- ➔ Gesunde Ernährung (Wildkräuter sammeln, gesund selber kochen)
- ➔ Viel Bewegung & Natur erleben
- ➔ Empfindungen und Bedürfnisse erkennen und kommunizieren
- ➔ Sinne, Intuition und Wahrnehmung der SchülerInnen trainieren

Das praktische Erleben und dadurch Verstehen und Lernen steht im Vordergrund dieses Programms. Je nach Altersgruppe kann der Fokus mehr auf Wissens- und Methodenvermittlung liegen, oder auch noch spielerischer an die jeweiligen Themen herangegangen werden.





Beispiel Klassenfahrt für SchülerInnen ab Klasse 5

# Im Einklang mit uns selbst und der Natur

## 1. Tag: Gesunde Ernährung & Bewegung

Am ersten Tag steigen wir direkt praktisch in das Thema gesunde Ernährung ein, indem wir lernen Wildkräuter zu bestimmen und zu sammeln, ein gesundes Mittagessen gemeinsam zubereiten und dabei den Wald erkunden.

### Programmblock 1 / 9:00 Uhr

Wildpflanzen erkennen und sammeln

- Morgenrunde und Tagesbefindlichkeit
- Pflanzenbestimmung - wie geht das?
- Giftpflanzen und Gefahren kennenlernen
- Wildkräuter selber finden und ernten

### Mittagessen und Zubereitung / 12:30 Uhr

Ein gesundes und ausgewogenes Mittagessen mit Wildkräutern wird von der Gruppe gemeinsam über dem Lagerfeuer zubereitet.

### Programmblock 2 / 14:00 – 17:30 Uhr

Ab in den Wald!

- Geländespiel
- Schnitzeljagd mit Fährtenlegen, Spurensuche und spannenden Aufgaben
- Abschlussrunde – Feedback und Reflexion

## 2. Tag: Empfindungen & Bedürfnisse

Heute hören wir tief in uns hinein und erspüren unsere Empfindungen und Bedürfnisse. Wir erlernen gemeinsam verschiedene Strategien, unsere Bedürfnisse zu erkennen und zu kommunizieren.

### Programmblock 3 / 9:00 Uhr

- Morgenrunde und Tagesbefindlichkeit
- Bewusstseinszustände kennenlernen und reflektieren
- Adrenalin und Action- Geländespiel
- Entspannung bei Meditation & Yoga in der Natur

### Programmblock 4 / 14:00 – 17:30 Uhr

- Was brauche ich? Bedürfnisse erkennen und stillen
- Teamspiel – Bedürfnisse Kommunizieren
- Die SchülerInnen wählen nach ihren Bedürfnissen zwischen Team- & Actionspielen oder einem Bastel- & Entspannungsprogramm
- Abschlussrunde – Feedback und Reflexion

### Programmblock 5 / 19:00 – 21:30 Uhr

- Gemeinsame Fackelwanderung
- „Der Wald bei Nacht“

### Mittagessen und Zubereitung / 12:30 Uhr

## 3. Tag: Sinne, Intuition und Wahrnehmung

Wir erweitern heute spielerisch unser Bewusstsein bei verschiedenen Sinnesübungen und indem wir unsere Intuition gemeinsam in der Gruppe herausfordern.

### Programmblock 6 / 9:00 Uhr

Den Wald mit allen Sinnen erfahren

- Morgenrunde und Tagesbefindlichkeit
- Teamspiel Nebel von Avalon
- Verschiedene Sinnes- und Achtsamkeitsübungen in der Natur

### Programmblock 7 / 14:00 – 17:30 Uhr

Intuition und Emotionen in der Gruppe

- Was ist Intuition?
- Verschiedene Teamspiele, bei denen die SchülerInnen üben, ihre Intuition und Emotionen zu lesen
- Abschlussrunde – Feedback und Reflexion
- Abschlusszeremonie

### Programmblock 8 / 19:00 – 21:00 Uhr

- „Lagerfeuerabend mit Stockbrot“ ca. 2 Stunden
- Geschichtenerzählen und Musizieren am Lagerfeuer

### Mittagessen und Zubereitung / 12:30 Uhr