

Kari Joller

Naturerfahrung mit allen Sinnen

Ein Praxisbuch mit vielen Übungen

AT Verlag



Inhalt

- 8 Mit allen Sinnen unterwegs in der Natur – Von der Kunst des Verweilens

- 14 Landschaftsformen
 - 14 Tobel
 - 15 Moore
 - 15 Wälder
 - 16 Wiesen und Felder
 - 16 Flusslandschaften
 - 18 Gärten
 - 18 Berglandschaften
 - 19 Berggipfel
 - 19 Gletscher

- 22 Sehen
 - 23 Übungen zum Sehsinn
 - 23 Innen- und Außenwelt
 - 28 Ausgewählte Ausschnitte und Gegenstände
 - 32 Blicke und Blitze, Distanzen und Schatten
 - 38 Luftbewegungen
 - 40 Wasser
 - 46 Wolken und Himmel
 - 48 Bäume, Tiere und Verstecktes
 - 50 Felsen, Steine und Schnee

54 **Tasten**

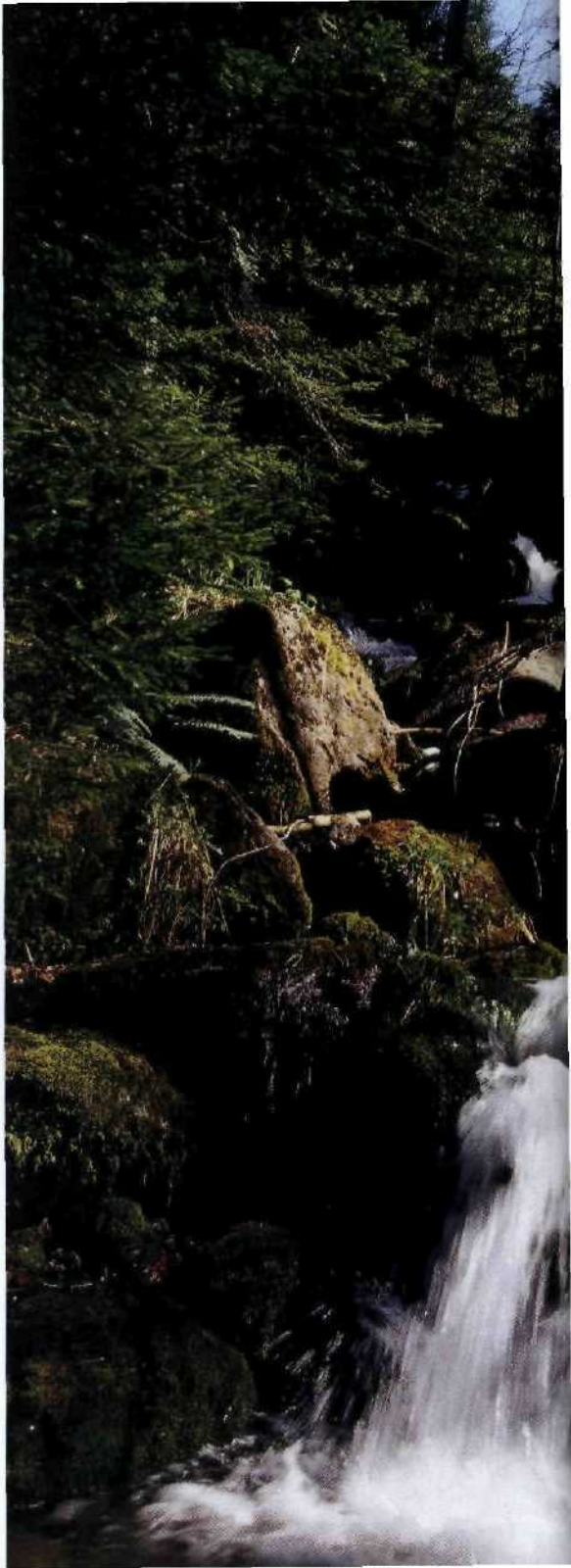
- 55 Übungen zum Tastsinn
- 56 Mit verbundenen Augen
- 73 Einzelne Naturmaterialien fühlen
- 75 Die Berührung von Untergrund, Pflanzen
und Steinen
- 83 Die Berührung von Wasser, Schnee und Wind

88 **Riechen**

- 89 Übungen zum Riechen
- 89 Düfte bewusst wahrnehmen
- 93 Gerüche verstärken und konservieren
- 95 Düfte und Erinnerung

100 **Hören**

- 101 Übungen zum Hören
- 102 Hören mit verbundenen Augen
- 108 Geräusche beim Gehen und Tanzen
- 110 Dem Regen lauschen
- 114 Wasser horchen
- 119 Holzklänge mit Klangstäben
- 124 Baumtrommeln
- 127 Steine und Felsen hören
- 129 Steine reiben
- 132 Geräusche durch Luft, Wind und Tiere
- 138 Naturgeräusche verschenken





- 140 **Das Gleichgewicht**
- 141 Gleichgewichtsübungen
- 141 Mit dem Körper balancieren
- 145 Dinge mit den Händen balancieren

- 150 **Analogien**

- 152 **Anhang**
- 152 Verzeichnis der Übungen
- 159 Zum Autor