



## THEMA DES WETTBEWERBS 2014: *Melissa officinalis* KATEGORIE: KULTUR & GESCHICHTE

---

PROJEKTTITEL:

### Workshop in der Volkshilfe: Förderung des Wohlbefindens

---

EINGEREICHT VON

Seelenlicht, Frau Karin Frühauf  
Kontakt: <http://www.seelen-licht.at>

---

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Workshop zum Thema Melisse: Wir setzen gemeinsam Jungpflanzen und legen besonderes Augenmerk auf Achtsamkeit, was braucht die Pflanze, gemeinsames Tun.

Nachhaltigkeit: Wir setzen sie später in den Garten.

Training sozialer Kompetenz: Sinneswahrnehmung über Gefühls, Tiefenwahrnehmung, Vernetzung beider Gehirnhälften

Gemeinsames Zubereiten von: Melissentee, Melissengetränken,

Wir erstellen eine Ölmischung mit Melisse: dazu erlernen wir eine Handmasse und achten auf folgendes: was habe ich für ein Gefühl, mag das mein Gegenüber – ich trainiere

Einfühlungsvermögen, Tiefenwahrnehmung und die fachliche Ebene; anschließend Zubereitung von märchenhaften Melissenkugeln

Abschluss: Entspannungsreise und Duftreise, Körperschema, olfaktorische Wahrnehmung

**Sonstige Anmerkungen:** Dieser Tag ist speziell für Menschen mit besonderen Bedürfnissen unter Rücksichtnahme der körperlichen und geistigen Voraussetzungen und eigenes Tun. Mein Anliegen ist das Erlernen sozialer Kompetenz, Ausdruck von Gefühlen, Achtsamkeit meines Gegenübers, Bedürfnisse äußern, Freude am Tun, sich selber besser kennenlernen im Einklang mit der Natur und einem bewussten Umgang mit unserer Umwelt.

# BILDER

