

Halt die Nase in den Wind
Und spür die Frische;
Stemm dich dagegen,
leiste Widerstand
und halt die Richtung;
lache;
schrei vor Lust,
laufe, renne,
bleib dran,
fühl deine Stärke,
gib nicht nach,
halt die Nase in den Wind!

(Susanne Scharrer)



Idee:

Stellt euch mit der Gruppe auf die Kuppe eines Hügels.

Lest das Gedicht vor und stürmt dann gemeinsam den Berg hinunter mit ausgebreiteten Armen.

Unten angekommen, verschnauft kurz und lest das Gedicht erneut.

Dann könnt ihr zum Abschluss noch ein Lied singen, z.B. „Möge die Straße“ oder „Laudato sii“

© Katharina Sedlak