

Mikroabenteuer-Challenge: Sommer

Hinweis: Die Mikroabenteuer-Challenge war ursprünglich Teil des Inner Child Circles, den es nicht mehr gibt. Da sie so gut ankam, haben wir sie für dich neu aufgelegt. Wundere dich also nicht, wenn manchmal vom Inner Child Circle die Rede ist oder die zeitliche Referenz nicht ganz passt 😊 Mikroabenteuer sind in unserer digitalisierten Welt wichtiger denn je!

So funktioniert's:

1. Wähle eines der beiden wöchentlichen Abenteuer aus (oder verbinde sie)
2. Erlebe das Abenteuer mit deinen Lieben in der Natur
3. Teile gerne ein Foto in der Community unter der Challenge, um andere zu inspirieren
4. Entscheide, wie oft ihr die Mikroabenteuer erleben wollt:
 - Wöchentlich
 - Alle 2 Wochen
5. Optional: Teile dein Commitment in der Community der Kinderyoga-Ausbildung
6. Und dann: LET'S GO!

Wochenplan:

Woche 1: Die Natur (noch) schöner machen

- **Option A:** Müll einsammeln – Nimm einen Müllbeutel und sammle in der Natur so lange Müll, bis der Beutel voll ist
- **Option B:** Erbaue mit Naturschätzen Kunstwerke – z.B. eine Naturmodenschau oder ein Natur-Museum veranstalten

Woche 2: Vertrauen stärken

- **Option A:** Blind durch den Wald führen – Regeln: Bei "Stopp" sofort stehenbleiben; volle Aufmerksamkeit für die "blinde" Person
- **Option B:** Nachtwanderung mit Taschenlampe / Sterne bewundern – Erlebe die Natur in der Dunkelheit

Woche 3: Kreativität – die Natur als Muse

- **Option A:** Schnitzen im Wald – Regeln: Schutzkreis bauen, im Schneidersitz auf stabilem Untergrund sitzen, immer von dir weg schnitzen
- **Option B:** Eine Sonnenuhr bauen – Du benötigst einen Kompass und eine Sonnenuhrvorlage

Woche 4: Am Bach – Go with the flow

- **Option A:** Bachstapfen – Durchs Wasser stapfen und die Welt aus dieser Perspektive entdecken
- **Option B:** Kreativ am Bach – Baue einen Staudamm oder kleine Flöße aus Ästen (ohne etwas zu beschädigen oder Müll zu hinterlassen)

Poste deine Fotos gerne in der Community und motiviere damit andere. Lass uns die Welt schöner hinterlassen, als wir sie vorgefunden haben!

Viel Spaß bei den Abenteuern! Deine Hanna