**Geruchssinn:**

* **Das Nasentier:** etwas riechen…
* Blumen
* Gewürze
* Früchte
* Beim Essen und Trinken
* Parfüm in einer Drogerie
* Tee-/Kaffeeladen
* Körpercreme
* Frische Bäder
* Beim Spazierengehen (Unterschied zwischen Wald und Wiese)

|  |
| --- |
| **Übung: Dufterlebnisse**  Unser Riechsinn ist unser ältester Sinn, er ist auch sofort nach der Geburt aktiv. Ein Geruch kann plötzlich ein angenehmes Gefühl oder eine angenehme Erinnerung bewirken. Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Duft: Im Winter rieche ich besonders gern und bewusst den Vanilleduft. Auch der Duft der Orangen, der Duft von Zimt vermitteln mir eine warme, geborgene Atmosphäre.  Im Frühling mache ich gern eine Schnupperpause und gehe in den Garten:  Wie riecht der Frühling? Wie riechen die Blumen und ersten Obst-Baumblüten: Veilchen, Märzenbecher, Marillen-, Apfel- und Kirschblüte. Ich stelle eine Auswahl an Frühlingsblumen, die gerade blühen in eine Vase, wo ich sie oft sehen kann und erfreue mich an deren Farben.  Wie riecht es nach einem Regenguss?  Wie riecht die Seife, das Duschbad am Morgen?  Wie riecht das frisch überzogene Bett beim Hineinlegen nach einem anstrengenden Tag?  Wie riecht ein frischer Kräuterzweig?  Wie riecht ein Schälchen Himbeeren, Kirschen, Erdbeeren, ein Apfel?  Manche Düfte verleiten einen Moment zum genussvollen Innehalten und tief durchatmen.  *in Anlehnung an https://www.diereiter.at/kartenset/*  **Ideen zur Sammlung von weiteren Achtsamkeitsmomenten zu unserem Geruchsinn**  **Riechen:** Geruch beim Bäcker, in eine Parfumerie gehen, in einen Gewürzladen gehen, in einen Blumenladen gehen, Geruch einer Tasse Tee, Meer, ein naher Mensch, schönes Essen, auf einen Markt gehen, Weihnachten |