



*am Meer*



# REISE- ABENTEUER

50 CHALLENGES  
FÜR UNTERWEGS



GR  
OH

REISEABENTEUER

*am Meer*



# TEMPEL DER VERGÄNGLICHKEIT



Sammele Strandgut wie Treibholz, Steine, Algen oder Muscheln und baue daraus ein Kunstwerk: eine kleine Skulptur, einen Tempel oder andere Figuren. Lass deiner Fantasie freien Lauf – es geht nicht um Perfektion, sondern ums kreative Tun. Wenn du dazu bereit bist, gib dein Werk frei: das Meer wird es sich zurückholen.





# DAS GROSSE NICHTS



Die Challenge des Tages ist: Nichts!  
Heute tust du einfach mal gar nichts.  
Kein Buch, keine Musik, kein Spiel.  
Nur du zwischen Strand und Himmel.

Lass dich auf das Experiment ein,  
einfach nur dazusitzen und den Anblick  
des Meeres zu genießen. Nimm dir vor,  
ein paar Minuten durchzuhalten –  
vielleicht sogar eine Stunde?





# WELLENATMUNG



Versuche, deine Atmung dem stetigen Wellengang des Meeres anzupassen. Bleib eine Weile in diesem Rhythmus und lass die Atemzüge immer tiefer werden, bis dein ganzer Körper sich wie eine Welle bewegt: ein – Bauch raus, aus – Bauch einziehen.

Atme mit den Wellen und lass deinen Atem dabei rauschen.

