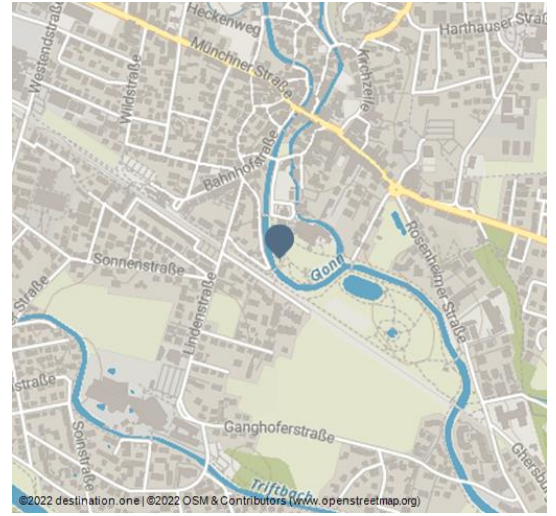




Vogelvoliere - Station 1 Sinnes-Erlebnis-Pfad



Station1_Vogelvoliere



Hören & Sehen

Dein Lebensglück ist wie ein Vogel den Du liebst. Du nährst ihn mit den Körnern Deines Herzens und tränkst ihn mit dem Licht deiner Augen. - Khalil Gibran -

Sinnesorgan Auge Sehen, wo vorn und hinten ist:

Warum haben wir 2 Augen und nicht nur eins? Die Antwort ist: nur mit zwei Augen können wir auch "räumlich sehen", d.h., wie weit ein Gegenstand von uns entfernt ist.

Wir machen den Selbst-Test: Was passiert, wenn wir abwechselnd ein Auge zu kneifen?

Richtig : der Gegenstand, der vor uns steht, springt ganz leicht hin und her, denn jedes Auge sieht den Gegenstand ja aus einem etwas anderen Blickwinkel. Unser Gehirn macht aus diesen unterschiedlichen Bildern nun ein "dreidimensionales" - Bild. Der Sehsinn ist bei uns Menschen im Vergleich zu den meisten Tieren der am besten ausgeprägten Sinn = visueller Sinn; die Wirbeltiere verfügen aber über einen ähnlichen Aufbau. Die meisten Informationen nehmen wir über die Augen auf, welche auch in der sind in der Lage sind, Lichtreize wahrzunehmen und weiterzuleiten. Das Licht trifft durch die Pupille über die Linse in das Auge ein, dabei wird das Bild auf den Kopf gestellt und verkleinert. Dann trifft es auf die Sehsinneszellen, die sich in der Netzhaut befinden. Die Menge an Licht, die in über die Pupille gelangt kann, wird über die Iris angepasst, die wie eine Blende funktioniert. Weiterhin kann sie sich aufgrund von speziellen Fasern und Muskeln strecken oder zusammenziehen. Dies macht eine Anpassung an unterschiedliche Entfernungen möglich. (Quelle www.br.de/kinder/sinnesorgane)

Wahrnehmungs-Übung für den Seh-Sinn Da es in unserer Welt zunehmend mehr Technik gibt, ist unser Visuelles System in der Regel schon viel zu sehr beansprucht: Handy, PC, Tablet, TV, Videospiele...Es geht nun für uns viel mehr darum, wie wir unsere Augen- unseren Seh-Sinn entlasten können, was auch eine Entspannung im Körper und Geist mit sich bringt. Eine ständige Überreizung der Augen, die sehr eng mit unserem Gehirn und dem vegetativen Nervensystem verbunden sind,

Adresse:

Kurpark Bad Aibling
83043 Bad Aibling

🏠 www.bad-aibling.de/

Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /
Haus des Gastes
info@aib-kur.de

Organisation:

AIB-KUR GmbH & Co. KG



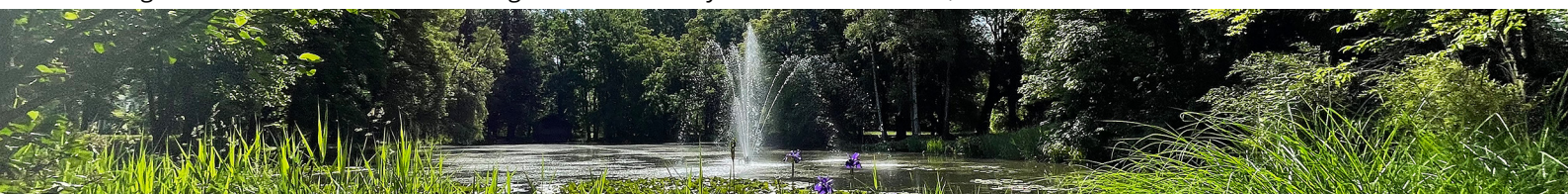
QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/YPT6f>

Quelle: destination.one

ID: p_100210293

Zuletzt geändert am 23.04.2024, 07:25





hat auch oftmals Muskelverspannungen, innere Unruhe, nicht abschalten können, Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen zur Folge. Hier sind einige einfache Empfehlungen, Tipps und Übungen zur Augenpflege

- Bewusst die Umwelt wahrnehmen
- Die Farben der Natur betrachten
- Liegende Acht mit den Augen

Sinnesorgan Ohr = Hören

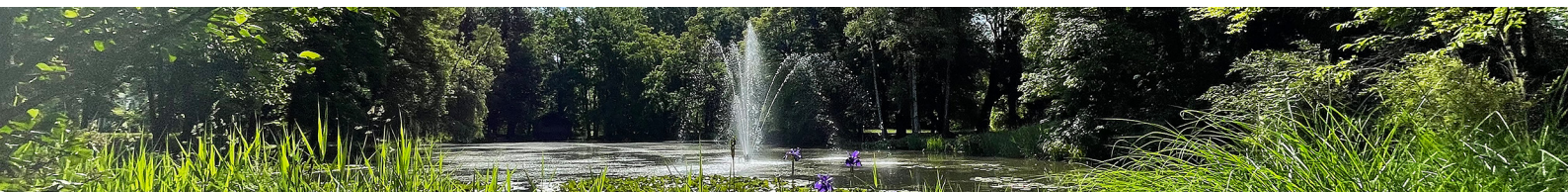
Unsere Ohren können auch als kleine Satellitenschüsseln bezeichnet werden und sind echte Wunderwerke. Sie sind immer auf Empfang, selbst in der Nacht, wenn wir schlafen. Daher kann auch dieses für uns sehr wichtige, feine Sinnesorgan durch Überreizung schnell überfordert oder geschädigt werden. Wie ein Trichter fängt die Ohrmuschel die Geräusche auf, unser Trommelfell erfasst diese von außen als Schallwellen und gibt sie in das Innere des Ohres weiter; hier liegt das eigentliche Sinnesorgan: das empfindliche Innenohr. Es ist neben dem Hörsinn auch für unser Gleichgewicht, Dreh- und Lage-Sinn zuständig! Diese Sinneszellen liegen in einem bestimmten Bereich = dem Vestibularorgan (Bogengänge). Zusammen geben sie Auskunft über Bewegungen und die räumliche Lage des Kopfes.

Laute, schrille, quietschende Töne oder Geräusche wie z.B. Kreide auf einer Tafel, Presslufthammer, Bohrer, etc. lassen die Sinneshärchen erbeben und machen im Innenohr einen Sturm. Bei anhaltendem Lärm (z.B. laute Musik aus Kopfhörern) oder lauten Knalltönen aus kurzer Distanz (z.B. Silvesterfeuerwerk) kann das Trommelfell zum Platzen bringen, was eine dauerhafte Schädigung mit sich zieht.

Die Natur hat uns 2 Ohren gegeben, damit wir nicht nur orten können, woher ein Geräusch kommt, sondern auch aus welcher Richtung. Die Ohren eines Ungeborenen sind bereits im fünften Monat der Schwangerschaft fertig ausgebildet und im Bauch der Mutter auf Empfang; es kann im Bauch den Herzschlag, Darmgeräusche, das Rauschen des Blutes und Stimmen von außen. (Quelle: www.br.de)

Wahrnehmungsübung für unseren Gehörsinn

- Sehr angenehm und erholsam ist für unser Gehör ein Ort/Platz, an dem die Alltagsgeräusche kaum oder nicht zu hören sind. Die Geräusche in der Natur werden von den kleinen Sinneszellen im Innenohr aber sehr begrüßt und helfen, dass sie sich von der ständigen Beschallung regenerieren können.
- Besonders freuen sie sich über Vogelgezwitscher, Wasser oder Meeresrauschen, der leichte Wind der durch die Bäume weht, das Zirpen der Grillen oder Summen der Bienen und Hummeln im Sommer
- In unserer Kurparkinsel der Sinne finden Sie einige dieser besonderen Plätzchen: Bei der Vogelvoliere, an der Glonn, Mühlbach, am Irlachweiher oder im Moorgarten.
- Suchen Sie sich eine Bank und lauschen Sie.
- Beobachten Sie, wie sich in ihrem Körper die Muskeln entspannen, der Rhythmus von Herzschlag und Atmung mit der Zeit ruhiger werden und auch Ihre Gedanken nicht mehr Karussell fahren.





Das ist jetzt eine gute Gelegenheit um sich mühelos und einfach zu regenerieren,
Kraft und Energie zu tanken und den inneren Akku aufzuladen.

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

Eintritt frei

