

NIMM  
DIR  
ZEIT

## Eine Entschleunigungspur

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,  
Fachbereich Stadtpastoral



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING



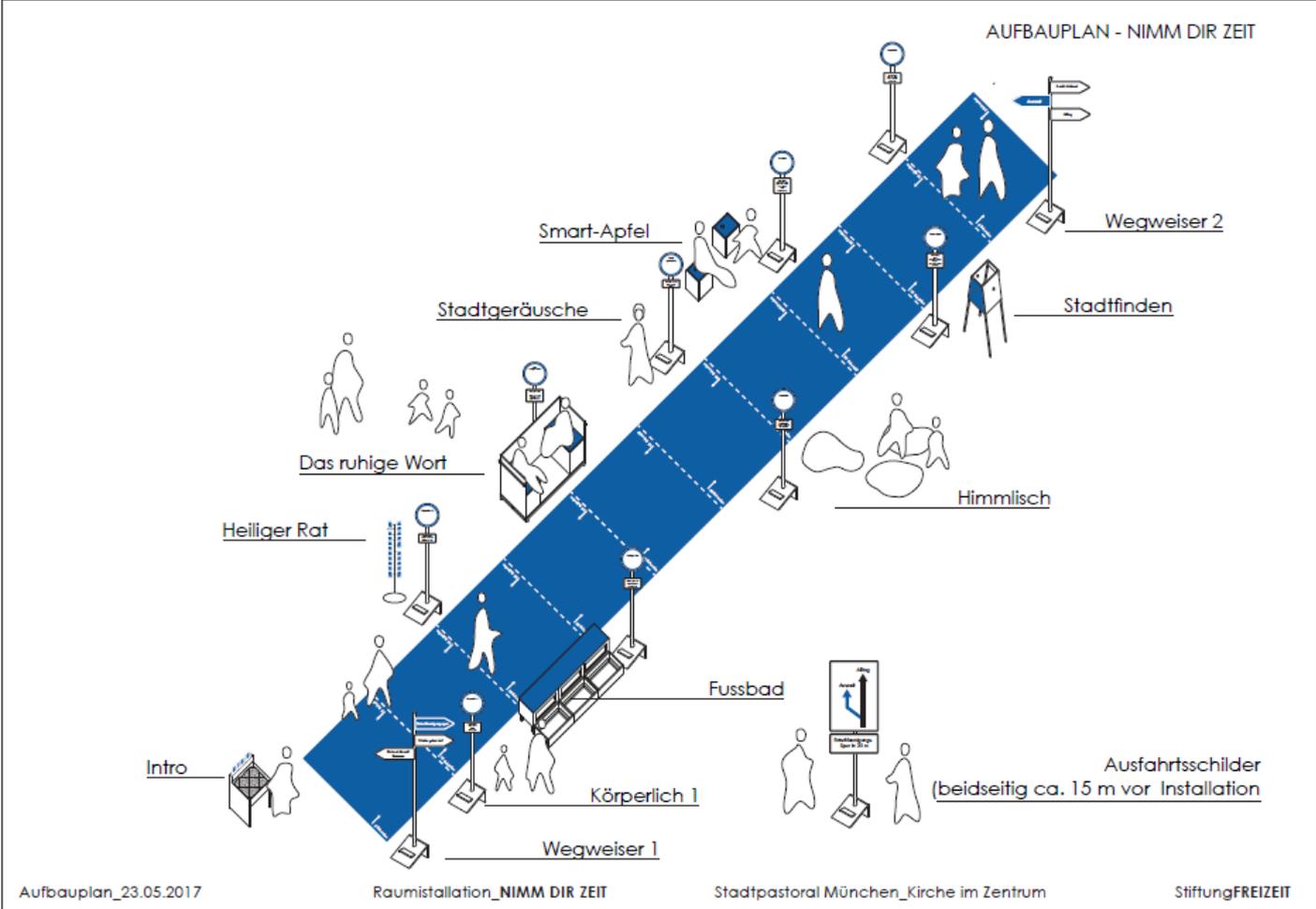
KIRCHE  
ZENTRUM

Konzeption und Gestaltung  
Stiftung **FREIZEIT**, Berlin

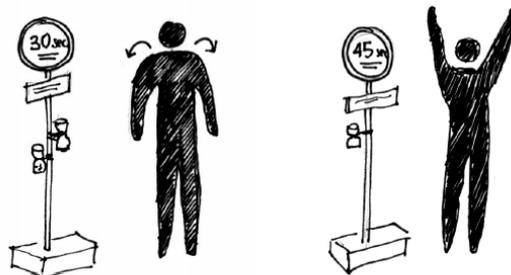
## Zusammenstellung

Stand: 26.06.2017

# Aufbauplan (variabel)



# Station 01



Stationen 1, 2 (ev. mehr)

**Titel: Körperübungen**

Zeit: von **30 Sec. zu 1 Minute, ...**

Slogan: *mach dich locker*

Beschreibung: Kleine Entspannungsübungen.

1- Schulterkreisen in beide Richtungen

2- Dreimal tief atmen mit geschlossenen Augen

Es kann auch ein mal am Tag eine Station für geleitete Körperübungen geben, mit Vorankündigung.

Weg von klassischer Yoga, nur einfache Bewegungen.

# 02



Station 3

**Titel: Heiliger Rat**

Zeit: **1 Minute**

Slogan: *Wissen, wo es hingeht*

Beschreibung: Postkarten mit Bildern von Heiligen, Rückseite mit Aussagen zur Inspiration.

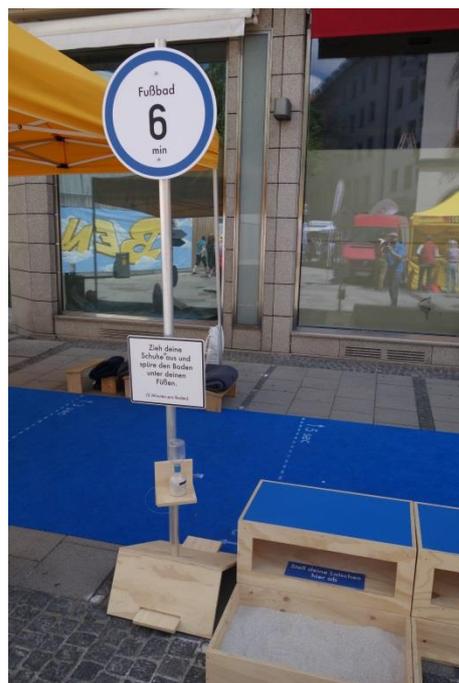
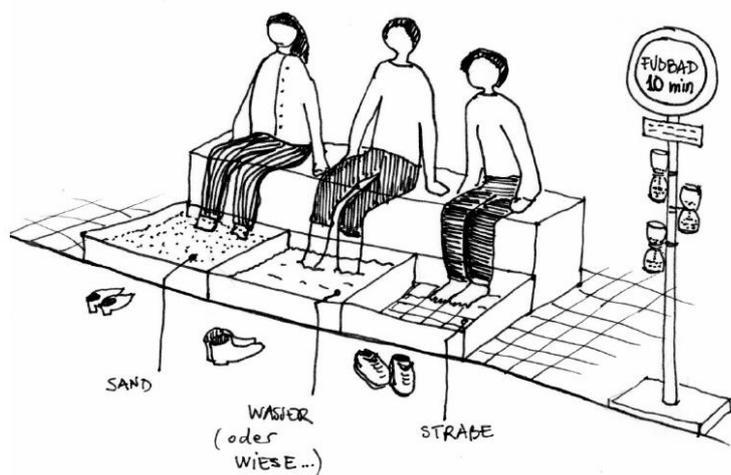
„Modernes“ Grafikdesign, schöne Objekte zu mitnehmen.



# Station 03



Station 7  
Titel: **Fussbad / Feetback**  
Zeit: **10 Minuten**  
Slogan: *Spüre den Boden unter deinen Füßen / Ziehe deine  
Latschen aus*  
Beschreibung: Becken mit Wasser, Sand (ev. Wiese) und  
Strassenbelag, mit Bank zum Sitzen.



# Station 04



Station 9  
 Zeit: **15 Minuten**  
 Titel: **Das langsame Wort**  
 Slogan: „Wie geht's dir?“  
 Beschreibung: Sitzmöglichkeit für einen Gespräch zwischen zwei Personen, ein Zuhörer und ein Sprecher.  
 Rollen können getauscht werden.  
 Man sollte langsam sprechen. Zuhörer fragt den Sprecher nach seine Wahrnehmungen, Stimmung und allgemeines Wohlbefinden.

Zuhörer kann ehrenamtliche Person sein.  
 Keine inhaltsgeladene Fragen, nur zuhören.



Station 5  
 Titel: **Himmlich**  
 Zeit: **8 Minuten**  
 Slogan: *Wie auf Wolken*  
 Beschreibung: große Ruhekissen zum Entspannen und zum Himmel gucken.  
 Konfektionierter wasserdichter Stoff, ggf. mit Wolkenmotiv oder mit Psalmworten bedruckt

# 05

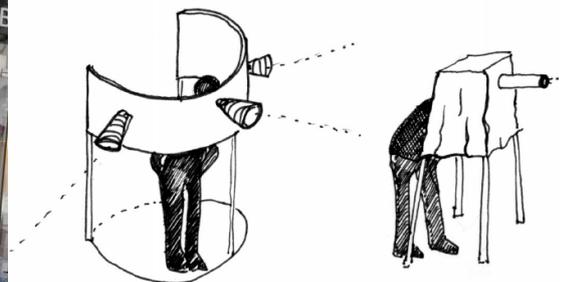


# Station 06



Station 6  
 Titel: **Abhörung**  
 Zeit: **2-3 Minuten**  
 Slogan: *Hör dich um*  
 Beschreibung: Kopfhörer mit unterschiedlicher Schalldichte zur Straßen Geräuschspegel: verstärktes hören (200%), beruhigt (50%) oder lautlos (ca. 0%)

# 07



Station 4  
 Titel: **Stadtblick**  
 Zeit: **5 Minuten**  
 Slogan: *Beobachte deine Abwesenheit*  
 Beschreibung: Anschauen, da wo du gerade warst. Wieviel passiert auf 1qm Strasse?  
 Objekt mit Sichtblende und Blickpunkte (z.B. Fernglas)

# Station 08



Station 8  
 Titel: **Smart-Apple**  
 Zeit: **5 Minuten**  
 Slogan: *Nimm einen Apfel, lass dein Handy*  
 Beschreibung: Möglichkeit, dein Handy liegen zulassen während du einen Apfel isst. Nicht to go! Kisten zum Aufstellen und sicher bewahren. Sitzgelegenheit für mehrere Personen.

Option 2: ohne Tausch von Handy, nur Angebot, sich hinzusetzen und einen Apfel in Ruhe zu essen.

# 09



# 10 Intro



# Wegweiser



# Ausfahrtschilder



## Bestellung Rauminstallation „Nimm Dir Zeit“

Name der Institution/Gruppe/Pfarrei:

---

Name der Kontaktperson/Ansprechpartner:

---

Anschrift der Kontaktperson/Ansprechpartner:

---

Tel.-Nr. / Mobil-Nr. am Liefertag:

---

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

genaue Lieferanschrift für die Anlieferung per Spedition:

---

---

### Mietzeitraum:

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_  
erster Tag / Aufbau      letzter Tag / Abbau

## Wir bestellen verbindlich folgende Teile der Rauminstallation „Nimm Dir Zeit“:

Bitte beachten Sie: Es gelten ausschließlich **die blauen Stations-Nummern!**

**Bitte ankreuzen:**

- Entschleunigungs-Teppich, blau**
  - ca. 15 x 3 m
- Station 1 Körperübungen I**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
- Station 2 Heiliger Rat**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
  - Kartenständer, leer (passendes Material kann dazu bestellt werden)
- Station 3 Fußbad**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 3 Sanduhren
  - 1 Sitzbank aus Holz
  - 3 Holzbecken, leer (zum Füllen ausschließlich mit Spielsand und Kunstrasen; drittes Becken bleibt leer für direkten Bodenkontakt)
- Station 4 Slow Talk**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
  - 1 Sonnenschirm
  - 1 Sitzgelegenheit für zwei Personen
  - 1 Schild „Sprecher“ / 1 Schild „Zuhörer“
- Station 5 Himmlisch**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 3 Sanduhren und 1 blaues Teppichstück zum Schutz der Sitzkissen
  - 3 große Sitzkissen mit waschbaren grauen Überzügen (30°C zu waschen)
- Station 6 Stadtgeräusche**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
  - 1 Geräuschstange mit 6 unterschiedlichen „Hör-Geräten“
- Station 7 Stadtfinden**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
  - 1 Objekt mit Sichtblende und Blickpunkten
  - 1 Fernglas
- Station 8 Smart-Apfel**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
  - 2 Holzkisten, leer (zum Sitzen und Eintauschen gegen Bio-Äpfel)
- Station 9 Körperübungen II**
  - Stange mit großem und kleinem Schild
  - hierzu: 3 Gewichtscheiben
  - 1 Sanduhr
  - 4 Relax-Sonnenstühle „Nimm Dir Zeit“
- Intro 10** - zum Befüllen mit Spielsand und „give-aways“ (kann bestellt werden)
- Schilder „Ausfahrt / Entschleunigungsspur“**
  - hierzu jeweils 3 Gewichtscheiben

## Ebenso bestellen wir ergänzend folgende „give-aways“/Infomaterialien:

Bitte beachten: Artikel lieferbar, solange Vorrat reicht!

\_\_\_\_\_ Stk. Karten-Sets „Nimm Dir Zeit“, 11teilig, beidseitig bedruckt (Bild 1)

\_\_\_\_\_ Stk. AUSZEIT-Parkuhren (siehe Bild 2)

\_\_\_\_\_ Stk. „Ruhe-Päckchen“, gefüllt mit schalldämpfenden Ohrstöpseln und Bibelvers (siehe Bild 2)

**Bild 1**



**Bild 2**



### Erklärung

Ich versichere alle ausgeliehenen Materialien und Gegenstände der Rauminstallation „Nimm Dir Zeit“ pfleglich zu behandeln, zu beaufsichtigen und vor Beschädigungen Dritter zu schützen. Evtl. Beschädigungen werden von mir unverzüglich angezeigt.

Alle Materialien und Gegenstände werden von mir in einwandfreiem Zustand an den Fachbereich Stadtpastoral bzw. an deren beauftragte Spedition zurückgegeben.

Ich übernehme die Reinigung der Sitzkissenbezüge (lt. Anleitung), sowie das Reinigen bzw. Absaugen des blauen Entschleunigungsteppichs auf eigene Kosten.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift  
Ausleiher - Verantwortliche Kontaktperson