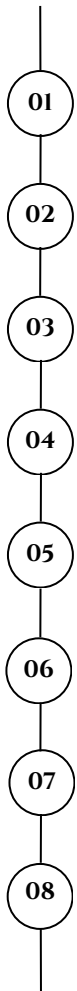


LEISE FESTIVAL

STÄDTISCHES
LAPIDARIVM

WAS DU HIER FINDEST

- 
- 01 Achtsamkeitsübungen
 - 02 Meditationsanleitungen
 - 03 Platz zum Schreiben und Zeichnen
 - 04 Gedichte & Anleitungen
 - 05 Vogelgesang
 - 06 Herbarium
 - 07 Quiz
 - 08 Playlist zum Leise sein

1-MINUTE-MEDITATION

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich ein wenig entspannen kannst. Setze dich hier auf eine Bank oder den Boden, je nachdem was du **gemütlicher** findest. Setze dich aufrecht hin, aber achte darauf, **entspannt** zu sein. Schließe nun deine Augen und konzentriere auf deine Atmung. **Atme tief und langsam** ein, dann wieder aus.

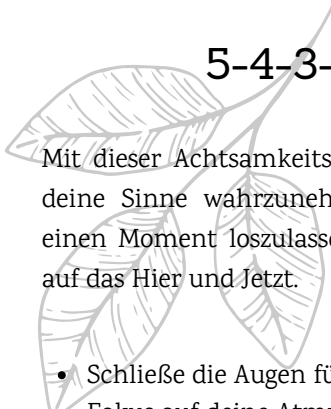
Spüre, wie sich der Atem in deinem Körper **bewegt**, wie sich dein Bauch ausdehnt und wieder zusammenzieht. Versuche, einen **natürlichen** Atem beizubehalten und kontrolliere ihn nicht allzu sehr.

Wenn du möchtest, kannst du anfangen, deine Atemzüge zu zählen. Zähle dafür jedes Ein- und Ausatmen bis 10 und fange dann wieder vorne bei 1 an.

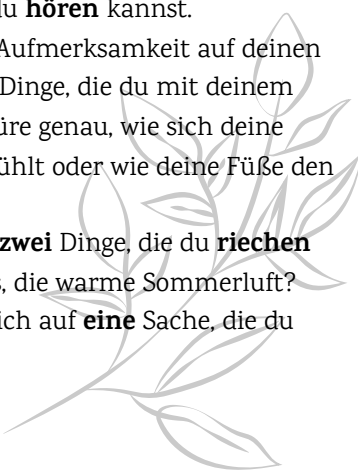
Es ist normal und nicht schlimm, wenn deine **Gedanken abschweifen**. Ärgere dich nicht darüber, lasse die Gedanken einfach **weiter ziehen** und komme zurück zu deinem Atem.

Nach einigen Minuten kannst du die Augen wieder öffnen. Nimm deine Umgebung **bewusst** wahr, spüre noch einmal nach und komme dann langsam **zurück**.

5-4-3-2-1-ÜBUNG

A stylized line drawing of a branch with several leaves, positioned in the upper left corner of the page.

Mit dieser Achtsamkeitsübung kannst du versuchen, alle deine Sinne wahrzunehmen und andere Gedanken für einen Moment loszulassen. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.

- Schließe die Augen für einen Moment und richte den Fokus auf deine Atmung. Atme ein paar Mal durch und öffne die Augen wieder.
 - Nun benennst du in Gedanken **fünf** Dinge, die du **sehen** kannst.
 - Wenn du fünf Dinge gesehen hast, wendest du deinen Fokus auf **vier** Dinge, die du **hören** kannst.
 - Danach richtest du deine Aufmerksamkeit auf deinen Tastsinn und findest **drei** Dinge, die du mit deinem Körper **spüren** kannst. Spüre genau, wie sich deine Kleidung auf der Haut anfühlt oder wie deine Füße den Boden berühren.
 - Als Nächstes benennst du **zwei** Dinge, die du **riechen** kannst. Vielleicht das Gras, die warme Sommerluft?
 - Zuletzt konzentrierst du dich auf **eine** Sache, die du **schmecken** kannst.
- 
- A stylized line drawing of a branch with several leaves, positioned in the lower right corner of the page.

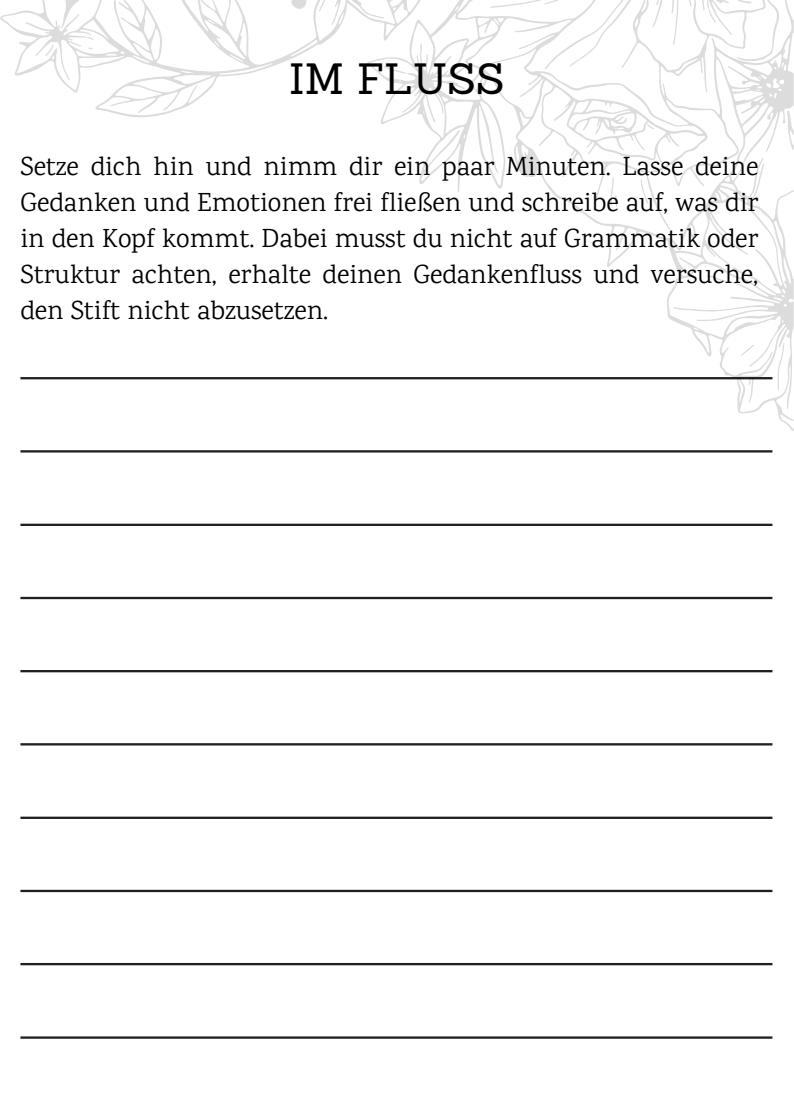
GERÄUSCHE ERKENNEN

Ziel dieser Übung ist es, dich auf die **Geräusche und Töne** deiner **Umgebung** zu konzentrieren. **Geräusche** können wie aus dem Nichts erscheinen, wir können ihnen nicht aus dem Weg gehen. In unserem **Alltag** sind wir ständig von allen möglichen Geräuschen **umgeben**. Sei es Musik, das Rascheln der Blätter im Wind oder der Atem deines Gegenübers. Mit dieser Übung kannst du dir ein paar Minuten **bewusst** die Zeit nehmen, solche Geräusche ganz ohne Bewertung wahrzunehmen.

Setze dich dafür hin und schließe die Augen. **Atme** ein paar Mal tief ein und dann wieder aus. Richte deine Aufmerksamkeit auf die **Klänge** in deiner Umgebung, ohne nach ihnen zu suchen. Lasse sie einfach **zu dir kommen**.

Hörst du vielleicht ein vorbeifahrendes Auto, lachende Kinder oder Vogelgezwitscher? Versuche, die Geräusche **wahrzunehmen** und zu bestimmen, ohne sie dabei als schön oder unschön zu bewerten.

Auch hier kann es sein, dass deine Gedanken ab und an abschweifen, du dir **Geschichten** zu den Tönen um dich herum ausdenkst oder an etwas ganz anderes denkst. Lenke deine **Aufmerksamkeit** dann sanft wieder zurück und versuche, mehr Klänge auf dich **zukommen zu lassen**.



IM FLUSS

Setze dich hin und nimm dir ein paar Minuten. Lasse deine Gedanken und Emotionen frei fließen und schreibe auf, was dir in den Kopf kommt. Dabei musst du nicht auf Grammatik oder Struktur achten, erhalte deinen Gedankenfluss und versuche, den Stift nicht abzusetzen.



IM FLUSS

Auf den nächsten zwei Seiten findest du Platz, um deiner Kreativität vollen Lauf zu lassen. Suche dir deine liebste Skulptur, ein Objekt der Antikenwand, eine Pflanze (oder etwas ganz anderes) aus und versuche, deinen Gegenstand nachzuzeichnen.



In einem Garten in der Kühle
Da träumt sich's gut
Das Herz mit seinem Wehgeföhle
Ist still und ruht.
Und Vöglein singen im Gebüsch,
Und Blumen duften balsamfrisch
In einem Garten.
(Ludwig Bechstein)

Träume gehen
mir voan
wie auf Füßen,
und sie stehen
dann und wann
unter süßen
Bäumen still und sehn
mich an.

Doch sie lassen
ungesehen
mich vorüber
... Düfte fassen
sie und drehn
kreisend über
Erd und Wipfel ihre Zehn
(Oskar Loerke)



DEIN GEDICHT

Auf der folgenden Seite findest du Platz, um dein eigenes Gedicht zu schreiben. Bei der Gestaltung bist du ganz frei und kannst machen, was du möchtest. Falls du ein bisschen Inspiration brauchst, findest du hier ein paar Gedichtarten und Anleitungen:

- Haiku: traditionell japanisches Gedicht mit festem Silbenmuster (5 - 7 - 5)

So viele Dinge
Ruft ins Gedächtnis
mir
Die Kirschblüte
(Matsuo Bashō)

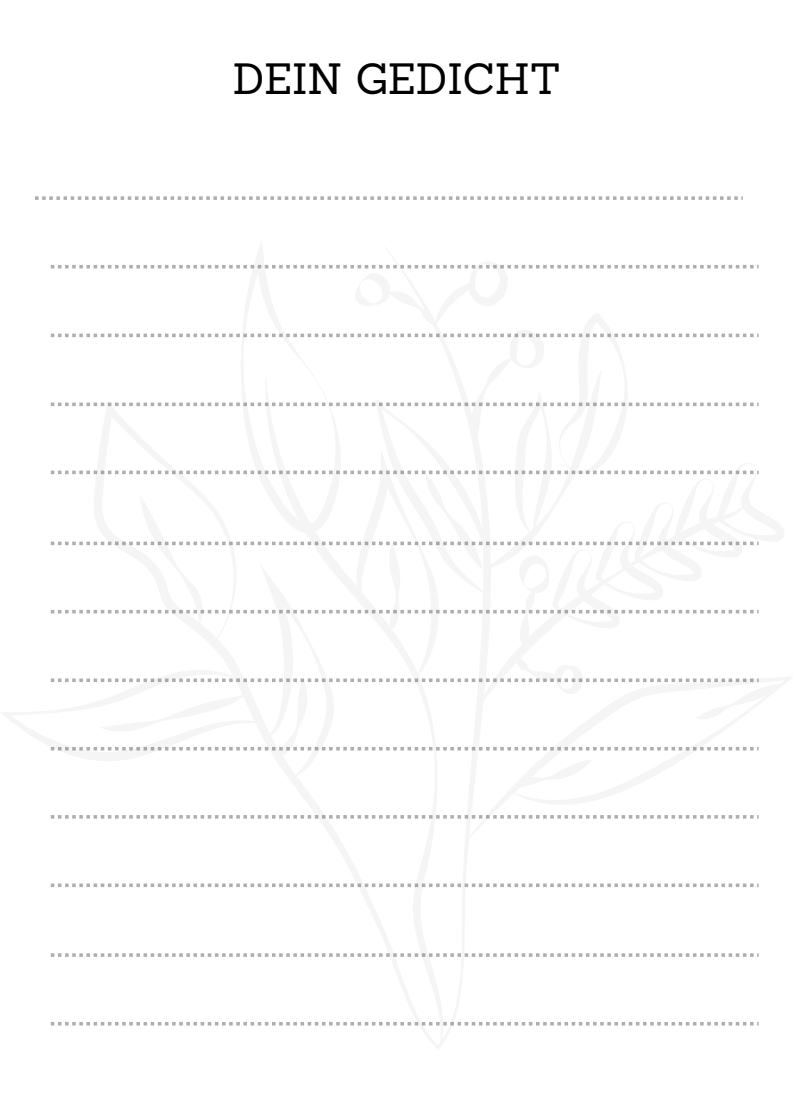
- Akrostichon: Suche dir ein Wort aus und schreibe dieses vertikal auf. Nun beginnst du jede Zeile deines Gedichtes mit dem entsprechenden Buchstaben.

Gänseblümchen im Grase wehn,
Regentropfen glitzern im
Sonnenflehn,
Üppiges Laub im Walde steht,
Natur in ihrem Glanz vergeht nie.

- Elfchen: besteht aus elf Wörtern, ist im Muster 1 - 2 - 3 - 4 - 1 aufgebaut

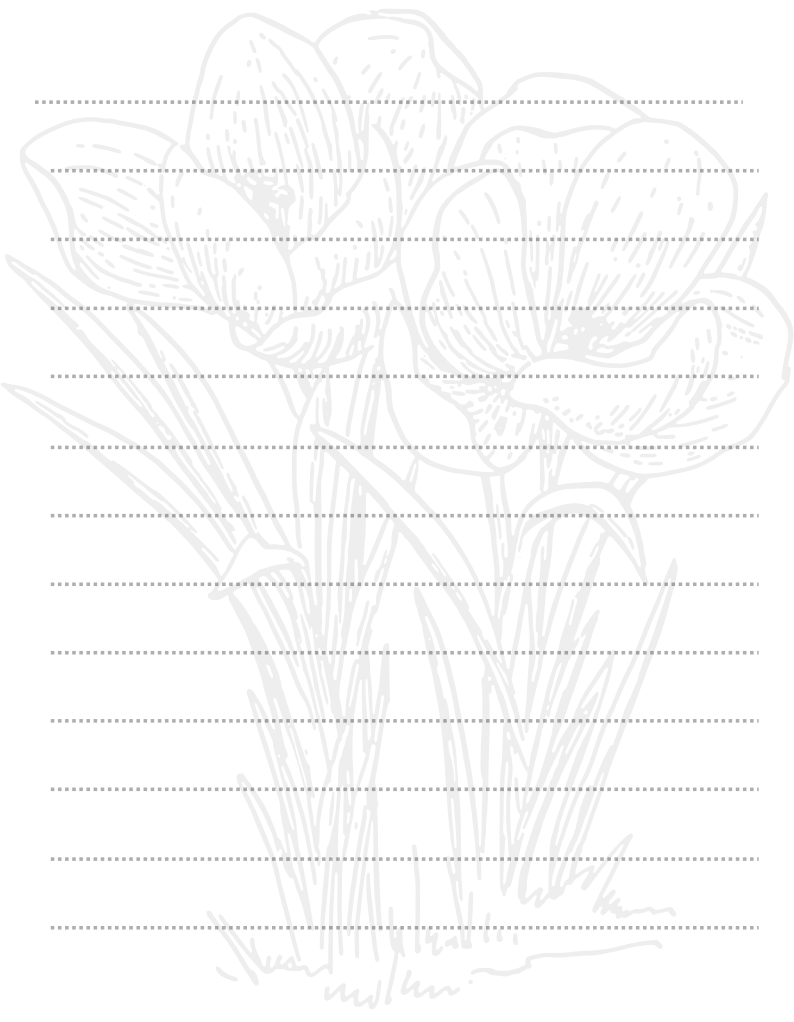
Sommer
Im Grünen
Auf dem Gras,
Sonnenstrahlen auf der Haut
Erfüllt.

DEIN GEDICHT



A series of horizontal dotted lines for writing.

DEIN GEDICHT



VOGELSTIMMEN

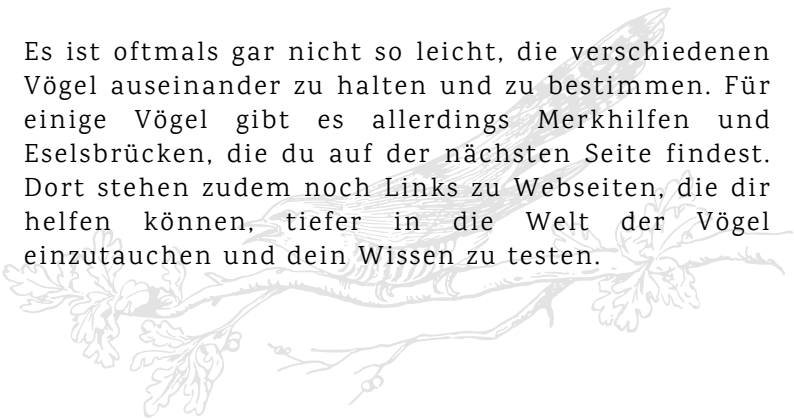
Wann war das letzte Mal, dass du ganz bewusst dem Gesang der Vögel gelauscht hast?

Bei all dem Geräuschchaos in der Stadt kann es leicht passieren, dass wir den Überblick verlieren und den sanften Vogelschlag überhören.

Auch hier spielt Achtsamkeit eine große Rolle. Wir müssen uns auf den Gesang konzentrieren, um die Vielfalt der Vögel heraus zu hören und zu erkennen. Nimm dir die Zeit und gerne ein paar Merkhilfen, wenn du sie brauchst, dann lausche dem Vogelzwitschern.

Welche Vögel kannst du hören? Hörst du überhaupt welche?

Es ist oftmals gar nicht so leicht, die verschiedenen Vögel auseinander zu halten und zu bestimmen. Für einige Vögel gibt es allerdings Merkhilfen und Eselsbrücken, die du auf der nächsten Seite findest. Dort stehen zudem noch Links zu Webseiten, die dir helfen können, tiefer in die Welt der Vögel einzutauchen und dein Wissen zu testen.



VOGELSTIMMEN

MERKHILFEN & LINKS

- Wachtel: Schmeckt mer net, schmeckt mer net, wenn ich doch 'n Zwieback hätt!
- Kuckuck: Kuckuck!
- Zilpzalp: Zilp-zalp, zilp-zalp, zilp-zalp, zilp-zalp...
- Amsel: Komm bald wieder!
- Singdrossel: Gib acht, gib acht, gib acht, gib acht!
- Blaumeise: Ich bin nicht zimperlich mit diiir!
- Kohlmeise: Ju-dith, Ju-dith!
- Grünfink: Det, det, det is schweeeeeer!
- Buchfink: Fritz, Fritz, Fritz will wieder Zwetschgen stehl'n!
- Star: Unser Häusl? Unser Apfelbaunhäusl? Unser Birnbaumhäusl?
- Goldammer: Wie, wie, wie hab' ich dich liiiiieb!

NABU Vogeltrainer



VOGELTRAINER.NABU.DE

Deutsche Vogelstimmen



WWW.DEUTSCHE-VOGELSTIMMEN.DE

DEIN HERBARIUM

Hier kannst du dein eigenes kleines Herbarium gestalten! Suche dir dazu eine Blume oder andere Pflanze, presse und klebe sie auf diese Seite und fülle die Eigenschaften aus.



Name: _____

Fundort: _____

Sammeldatum: _____



DEIN HERBARIUM



Name: _____

Fundort: _____

Sammeldatum: _____



QUIZ

Ein Lapidarium ist eine Sammlung von ...

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| A. STEINWERKEN | C. MÜNZEN |
| B. WANDGEMÄLDEN | D. ARCHÄOLOGISCHEN
OBJEKTEN |

Wie viele der freistehenden Plastiken sind entblößt?

- | | |
|-------|-------|
| A. 7 | C. 9 |
| B. 13 | D. 11 |

Wie viele Exponate befinden sich an der Antikenwand?

- | | |
|--------|--------|
| A. 79 | C. 182 |
| B. 113 | D. 201 |

Von wem wird das Lapidarium bewacht?

- | | |
|---------------------|----------------|
| A. PROSERPINA | C. HERMES |
| B. BRONZENER RITTER | D. QUELLNYMPHE |

Eine Büste von welchem Reichskanzler ist im Lapidarium zu sehen?

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| A. GEORG MICHAELIS | C. OTTO VON BISMARCK |
| B. LEO VON CAPRIVI | D. BERNHARD VON BÜLOW |

QUIZ

Was wird der Göttin Pallas Athene zugeordnet?

- | | |
|--------------------|------------------------|
| A. JAGD UND WALD | C. LIEBE UND SCHÖNHEIT |
| B. EHE UND FAMILIE | D. WEISHEIT UND KÜNSTE |

Welcher Künstler schuf die Marmorfigur "Luna"?

- | | |
|-----------------|---------------------|
| A. EMIL EPPLER | C. ADOLF HILDEBRAND |
| B. EMIL KIEMLEN | D. WILHELM RÖSCH |

Im Garten welcher Villa befindet sich das Lapidarium?

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| A. VILLA ROSER | C. VILLA BERG |
| B. VILLA OSTERTAG-SIEGLE | D. VILLA GEMMINGEN |

Wem wurde die Prunkschale geschenkt?

- | | |
|----------------------|----------------------|
| A. MARIA PAWLOWNA | C. KÖNIGIN KATHARINA |
| B. KÖNIGIN CHARLOTTE | D. KÖNIGIN OLGA |

VIEL SPASS!

EINE PLAYLIST ZUM LEISE SEIN

IT'S OH SO QUIET
BJÖRK

SILENZIO
GIANNA NANNINI

ENJOY THE SILENCE
DEPECHE MODE

LA VOCE DEL SILENZIO
IL VOLO

IN QUIET MOMENTS
LOST HORIZONS

DANS LE SILENCE
MARTHA WAINWRIGHT

STILLNESS
THE INVENTION OF FLIGHT

LE SILENCE A DES AILES
LIANE FOLY

SILENCIO
DAVID BISBAL

STILLE
JENNIFFER KAE

SILENCIO
JORGE DREXLER

QUIET
MILCK

STILLER
WIR SIND HELDEN

LE SILENCE
JUNIORE

TRANQUILLE
NIKA PARIS

SILENCIO
NELLY FURTADO, JOSH GROBAN

LEISE
MARCEL BRELL

SÉRÉNITÉ
MAEHILA

SO QUIET IN HERE
VAN MORRISON

STILLE
GLORIA

SILENZIOSO SLOW
NORMA BRUNI



DIESEN CODE KANNST DU IN DER SPOTIFY APP
EINSCANNEN, DANN GELANGST DU ZUR PLAYLIST!

[illegible]

Viel Spaß bei Deinem Besuch beim
Leise Festival im Lapidarium!
Verwende gerne den Hashtag
#leisefestival,
um deine Eindrücke und
Erlebnisse online zu teilen.

Impressum

Konzeption und Gestaltung:
Leonie-Chiara Gutsche

Städtisches Lapidarium Stuttgart
Mörikestraße 24./1
70178 Stuttgart

Tel: 0711/216 25 800
E-Mail: stadtpalais@stuttgart.de
facebook.com/LapidariumStuttgart
instagram.com/lapidarium_stuttgart

Saison 2024: 5. Mai – 6. Oktober 2024
Mittwoch, Samstag und Sonntag
14:00 bis 18:00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

Das Lapidarium ist Teil des
StadtPalais - Museum für Stuttgart.
www.stadtpalais-stuttgart.de

STÄDTISCHES
LAPIDARIUM

STUTTGART

