



Entspannungsreisen in der Grundschule

Überlegungen zur Vorbereitung

- ✓ Kommen Sie zur Ruhe und leiten Sie die Übungen aus der eigenen Ruhe heraus selbst an.
- ✓ Der Raum sollte ruhig und störungsfrei sein.
- ✓ Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre: Gestalten Sie die Mitte mit Kerzen, Teelichtern, Duftlampen, Blumen, bunten Tüchern.
- ✓ Stellen Sie die Materialien zusammen: Decken, Unterlagen, Sitzhilfen, CD-Player.
- ✓ Achten Sie auf bequeme Kleidung.
- ✓ Bieten Sie regelmäßige Entspannungseinheiten: täglich, wöchentlich ...
- ✓ Erzwingen Sie nichts.

Überlegungen zur Durchführung

- ✓ Beginnen Sie mit kleinen Gruppen.
- ✓ Bieten Sie erst kurze Einheiten an und steigern Sie die Dauer langsam.
- ✓ Vermeiden Sie plötzliche Unterbrechungen.
- ✓ Empfehlen Sie den Kindern, die Augen zu schließen, aber zwingen Sie sie nicht dazu.
- ✓ Geben Sie den Kindern ein Signal für den Anfang und das Ende der Entspannungseinheit.

Überlegungen zur Nachbereitung

- ✓ Besprechen Sie mit den Kindern ihre Erlebnisse und Eindrücke..
- ✓ Machen Sie Aufzeichnungen über die Entwicklung der Teilnehmenden.
- ✓ Reflektieren Sie Ihr Handeln.

