

Entspannungsidee für die Schule - Übungskarte 3



③ Entspannen in Bewegung - ein Ritual für den Unterrichtsbeginn sowie den Stundenbeginn- oder wechsel

Willkommen zu unserer Entspannungsübung! Ich lade dich herzlich dazu ein!

Stelle ich hinter oder neben deinen Stuhl! Achte darauf, dass du genügend Platz hast! Gerne kannst du die Sätze, die ich dir vorspreche, laut mitsprechen oder du formulierst sie leise für dich im Kopf!

1 Ich grüße die Sonne und die Erde,
auf der ich stehe!



2 ... und fokussiert auf alles, was ich
höre und seh! (Fledermaus)



3 Ich bin ganz entspannt (Glocke) ...



4 Ich bin mutig (Superman re) und stark (Superman li).



5 Ich bin kräftig (Baum re) und stabil (Baum li).



6 Ich bin beweglich und jetzt auch ganz still (Hase im Stehen)



7 Ein Atemzug (Berghaltung) - und noch mal tief ein (Arme über die Seite nach oben) und dann ganz langsam aus! (Gebetshaltung)

