

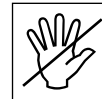
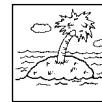
Entspannungsidee für zuhause – Regeln für die Entspannung

Regeln für die Entspannung

- ☀ Damit die Entspannungszeit nicht im Chaos endet, braucht es Regeln:
- diese gelten für alle
 - im Speziellen aber für die Schülerinnen und Schüler, die (noch) nicht aktiv mitmachen (wollen)

Beispiele für mögliche Regeln:

- Ich stelle mir vor, ich bin auf einer einsamen Insel und ich bleibe auf meiner Insel
- Meine Hände bleiben bei mir!
Ich berühre niemanden!
- Ich bin während der gesamten Übung ganz still und störe niemanden!



Vorlagen für die Regeln

