



# Entspannungsideen

Mach es zu deinem Ritual

Schule zu Hause

entspannter konzentrierter ausgeglichener fokussierter **Eine Auszeit macht mich...** motivierter wieder bei mir sein ruhiger aufnahmefähiger

Durchatmen & loslassen

Atmen & Kraft schöpfen

Stille hören & Klang lauschen

Rückenmassage

Bewegung

Ruhe - Übungen

[www.lernen-zu-hause.bayern.de](http://www.lernen-zu-hause.bayern.de)  
[www.ganztag.isb.bayern.de](http://www.ganztag.isb.bayern.de)

v. Klitzing-Bantzhaff