



Körperwahrnehmung

- Einfrieren und auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln



Körperwahrnehmung – Sortiert nach Alter



Ab 6 J.

Ab 10 J.

Ab 14 J.

Ab 16 J.

- Einfrieren und Auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln



Körperwahrnehmung – Sortiert nach Dauer



0 – 15 min.

- Einfrieren und Auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln

16 – 30 min.

31 – 45 min.



Körperwahrnehmung - Sortiert nach TN-Anzahl

2 bis 5 TN

- Einfrieren und Auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln

6 bis 10

- Einfrieren und Auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln

11 bis 25 TN

- Einfrieren und Auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln

Über 25 TN

- Einfrieren und Auftauen
- Energie atmen
- Entspannt atmen
- Hier & Jetzt
- Korken auf dem Ozean
- Wurzeln



ABLAUF

Die GM verteilen sich so im Raum, dass jedes genügend Platz vor sich hat. Dann schließen alle die Augen. Die GB gibt nun langsam Impulse vor:

"Stell dir vor, du stehst auf einer Wiese - es wird kalt - sehr kalt - die Zehen frieren langsam

ein - die Kälte steigt schon über die Knöchel - bis zu den Knien - die Beine frieren ein"

(bis zum Kopf und zu den Haarspitzen.)

Dann kommt die Sonne, schmilzt das Eis und taut die Körperteile nach und nach wieder auf - bis zu den Zehen.

"Steige aus der Wasserlache - öffne die Augen - und blinzele in die Sonne."

Wichtig:

Möglichst frei und langsam sprechen. Es darf kein Körperteil beim "Auftauen" vergessen werden, der zuvor "eingefroren" wurde!



TeilnehmerInnen

Ab 2



Dauer:

ca. 15 min.



Ziel:

- Bewusste Wahrnehmung des ganzen Körpers
- Entspannung und Ruhe finden



Material:

- keines



Alter

Ab 10 J.



ABLAUF

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

*"Setze oder lege dich bequem hin und schließe die Augen ... Spüre die Schwerkraft, die deinen Körper nach unten drückt ... Fühle die Luft, die deinen Körper umgibt, deine Arme und dein Gesicht ... (15 Sek.) Konzentriere dich auf deinen Atem, wenn du einatmest ... Fühle die Luft in deiner Nase und in deiner Kehle ... Fühle die Luft, wie sie deine Brust und deinen Bauch ausdehnt ... Erlebe die kühlende Wirkung der Luft auf deinem Körper, besonders auf deiner Stirn ... (15 Sek.) Konzentriere dich auf alle diese Empfindungen ... (1 Min.) Jetzt achte weiter auf deinen Atem, wenn du ausatmest. Fühle die Wärme und Feuchtigkeit in deinem Körper ... Bemerke das warme, feuchte Gefühl in der Umgebung deines Herzens ... Achte eine Minute lang auf die Kühle, wenn du einatmest und auf die Wärme, wenn du ausatmest ... (1 Min.) Versuche jetzt beim Ausatmen Wärme und Energie zu bestimmten Teilen des Körpers zu senden. (jeweils ca. 5 Sek.) Sende Wärme und Energie zu deinem rechten Bein ... zum linken Bein ... zum rechten Arm ... zum linken Arm ... Zum Bauch ... zum Nacken ... Jetzt wählst du selbst einen Teil deines Körpers aus, zu dem du deinen Atem schicken willst ... Achte auf deine Empfindungen, wenn du das tust ... (15 Sek.) Jetzt ruhst du noch ein wenig aus und atmest tief und gleichmäßig ein und aus ... (1 Min.)
Wir beenden die Übung. Komm langsam zur Gruppe zurück. Recke und strecke vorher deinen Körper und gähne kräftig."*



TeilnehmerInnen

Ab 4



Dauer:

ca. 15 min.



Ziel:

- Energie tanken durch bewusstes Atmen
- Entspannung für Leib und Seele finden
- Nervosität und Unruhe ablegen



Material:

- Decken oder Teppichboden



Alter

Ab 10 J.



ABLAUF

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

"Setze oder lege dich bequem hin ... Versuche, es dir so bequem wie möglich zu machen ... Lockere den Gürtel, ziehe deine Schuhe aus ... Schließe nun deine Augen und spüre, wie sie sich im Dunkeln langsam entspannen ... Nun lass alle Anspannung aus den einzelnen Körperzonen. Lass Kopf und Nacken sich entspannen ... Lass deine Brust sich entspannen ... Lass den Bauch sich entspannen ... Lass das Gesäß sich entspannen ... Und lass auch deine Beine sich entspannen ... (30 Sek.) Nun lege zart deine rechte Hand auf deinen Bauch ... Bemerke, wie dein Bauch sich hebt und senkt, wenn du die Luft in den Körper ein- und wieder ausatmest ... (15 Sek.) Nun lege deine linke Hand auf deine Brust und bemerke, wie sich deine Brust beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt ... (15 Sek.) Achte auf beide Hände und bemerke, welche Hand sich jeweils zuerst bewegt, welche sich stärker bewegt ... Höre auch deinem Atem zu, wenn die Luft in deinen Körper hineinströmt und ihn dann wieder verlässt ... (15 Sek.) Nun atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Mache beim Ausatmen ein kleines Geräusch, das nur du selbst hören kannst ... Mache es so zart wie ein sanfter Sommerwind. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus... (20 Sek.) Undjetzt mache nach jedem Ausatmen eine kurze Pause, bis die Luft von allein wieder durch die Nase in deinen Körper strömt ... Halte den Atem nicht gewaltsam an, mache nur eine anstrengungslose kleine Pause, bis du ganz spontan wieder einatmest ... Versuche es eine Weile ... (1 Min.) Während du den Atem anhältst, konzentriere dich auf deinen Körper und höre, was in seinem Innern geschieht ... (30 Sek.) Und nun atme wieder ganz normal und genieße das Gefühl, entspannt und lebendig zu sein ... Wenn ich rückwärts zählend bei 1 angekommen bin, setz dich bitte wieder auf und strecke und recke dich genüsslich. 10 - 9 - 8 - ... - 1."



TeilnehmerInnen

Ab 4



Dauer:

ca. 15 min.



Ziel:

- Körperverspannungen lösen
- Den Atem bewusst wahrnehmung



Material:

- Decken oder Teppichboden



Alter

Ab 10 J.

ABLAUF

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

"Setze dich bequem hin und schließe die Augen ... Du sollst eine Weile beobachten, ohne etwas zu verändern oder zu beurteilen. Du kannst dich dabei selbst wahrnehmen, dich selbst in deiner Umgebung. Beobachte zunächst, wie du atmest ... Beobachte und verändere dabei nichts ... (10 Sek.) Nimm die Temperatur der Luft wahr, die du einatmest ... Merke, wie die Luft durch deine Nase und durch deine Kehle strömt ... Beobachte, wie sich deine Rippen und die Brust bewegen ... Bemerke Ebbe und Flut deines Atems und den kurzen Augenblick des Stillstands zwischen Ein- und Ausatmen ... Überprüfe, ob du jetzt langsamer und tiefer atmest ... (10 Sek.) Nimm Gedanken und Gefühle wahr, die dir jetzt durch den Kopf gehen ... (10 Sek.) Versuche nicht, sie zu kontrollieren und zu beurteilen, sondern registriere und akzeptiere sie ... Bemerke die Geräusche um dich herum ... (10 Sek.) Während du dich weiter auf dein Gehör konzentrierst, achte auf neue Geräusche, die du zuvor nicht gehört hast ... (10 Sek.) Lass die Geräusche an dein Ohr dringen ... Beobachte, wie die Schwerkraft deinen Körper auf der Erde festhält und in welche Stellung du Füße, Arme und Kopf gebracht hast ... (10 Sek.)"

Öffne die Augen und beobachte ... Nimm mit den Augen wahr, ohne dich dabei anzustrengen ... (15 Sek.)"

 **TeilnehmerInnen**
Ab 4

 **Dauer:**
ca. 15 min.

 **Ziel:**

- Mit allen Sinnen auf das „Hier & Jetzt“ konzentrieren
- Atem bewusst wahrnehmen

 **Material:**
- keines

 **Alter**
Ab 10 J.



ABLAUF

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

"Setze dich entweder hin oder lege dich auf den Boden ... Richte es in jedem Fall so ein, dass dein Rückgrat eine gerade Linie bilden kann ... Schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem ... Lass den Atem zuerst deinen Bauch und dann deine Brust füllen, sodass die beiden Lungenflügel, die direkt unter den Schlüsselbeinen beginnen, angefüllt werden ... Atme genauso leicht aus, wie du einatmest und mache beim Ausatmen ein ganz kleines Geräusch, das nur du selbst hören kannst ... Achte darauf, dass du möglichst viel verbrauchte Luft ausatmest ... Wenn du einatmest, lass die frische Luft kommen, ohne dass du dich dabei anstrengst ... (1 Min.) Bemerke, welche Teile deines Körpers dein Gewicht tragen und welche Stellen der Umgebung dir auf diese Weise Unterstützung geben. Lass dich von der Umgebung noch etwas mehr tragen ... Stell dir vor, dass sich der Untergrund emporstreckt, um dich zu halten ... Lockere alle Muskeln, die du benutzt hast, um dich selbst zu halten und zu stützen ... (30 Sek.) Stell dir nun vor, du bist ein kleiner Korken, der mitten auf dem großen Ozean schwimmt ... Du verfolgst keine bestimmte Richtung, du hast kein Ziel, keinen Kompass, kein Steuer und keine Ruder. Du treibst dorthin, wohin Wind und Wellen dich treiben ... Vielleicht kommt eine große Welle und taucht dich ein paar Augenblicke lang unter, aber gleich tauchst du wieder auf und schwimmst an der Oberfläche ... Erlebe, wie du auf den Wellen des Ozeans dahintreibst, untergehst und wieder auftauchst ... Erfahre, wie dich die Wellen stoßen ... Spüre die Wärme der Sonne ... und spüre das Trommeln des Regens ... Genieße, wie du vom Wasser geschaukelt und getragen wirst und finde selbst heraus, was ein kleiner Korken sonst noch mitten auf dem Ozean erleben kann ... (2 Min.) Werde jetzt wieder du selbst, sage dem Korken Adieu und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zur Gruppe zurück ... Ich werde von 10 rückwärts zählen und wenn ich bei 1 angekommen bin, öffne die Augen, strecke und recke dich genüsslich 10 ... 1 "



TeilnehmerInnen

Ab 4



Dauer:

ca. 15 min.



Ziel:

- Entspannung und Erfrischung für Geist und Körper finden
- Loslassen von Anstrengung und Unruhe



Material:

- Decken oder Teppichboden



Alter

Ab 10 J.

ABLAUF

Die GB leitet folgende Entspannungsübung langsam und behutsam an. Sie kann sich an den Text halten, soll dabei aber möglichst frei sprechen:

"Stelle dich aufrecht hin, nimm eine bequeme und ruhige Haltung ein ... Entspanne Schultern und Beine ... Gehe vielleicht ein paar Schritte, bis du einen Platz gefunden hast, wo du dich wohlfühlen kannst ... (20 Sek.) Jetzt schließe die Augen und stelle dir vor, du bist ein Baum, der aus der Erde wächst ... (10 Sek.) Stelle dir vor, dass deine Wurzeln bis tief in die Erde unter deinen Füßen reichen ... (10 Sek.) Jetzt hebe die Arme und stelle dir vor, dass sie die Zweige des Baumes sind, die über den Stamm und die Wurzeln ebenfalls mit der Erde verbunden sind ... (10 Sek.) Fühle, wie die Energie von den Spitzen deiner Zweige hinab in die Wurzeln fließt ... Und fühle, wie auch umgekehrt ein Energiestrom von den Wurzeln in deine Zweige strömt ... (15 Sek.)"

Das Gefühl, Teil der Erde und fest verankert zu sein, kannst du immer wieder in dir hervorrufen, wenn du dich stark und standfest fühlen willst. Genieße dieses Gefühl noch ein wenig ... und komme mit deiner Aufmerksamkeit zur Gruppe zurück, wenn du genügend Kraft aus der Erde geschöpft hast."

 **TeilnehmerInnen**
Ab 4

 **Dauer:**
ca. 15 min.

 **Ziel:**

- Sich vor einer Arbeitsphase sammeln
- „Standfestigkeit“ finden und erspüren
- Sicherheit und Ruhe gewinnen

 **Material:**
– keines

 **Alter**
Ab 10 J.