

Entspannung

in der



Relaxen, abschalten und in eine eigene Welt *abtauchen* – nach einem anstrengenden Unterrichtstag ist das besonders wichtig.

Rückzugsmöglichkeiten am Nachmittag sind eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen *erfolgreichen Schultag* – und zugleich eine seiner größten Herausforderungen.

Wer jetzt hierbei an Yoga oder Meditation denkt, liegt aber falsch. Bei uns gibt es den ganzen (Schul-)Tag über immer wieder viele verschiedene kreative Gelegenheiten zum Kraft tanken können. *Und das sieht dann so aus...*

Höhlen bauen in der Aula

Lego bauen in der Fantasie-Welt

auf dem Sitzsack chillen auf dem Flur

ein Buch lesen in der Schulbücherei

Mandalas malen im Kreativ-Land

„rumhängen“ auf dem Klettergerüst auf dem Schulhof

Eine CD hören in der Ruhe-Oase

auf dem Sofa klönen in der Ruhe-Oase



oder wir hören eine Entspannungsgeschichte...

lauschen · entspannen · träumen

Stell dir mal vor, du machst einen tollen Ausflug an einen kleinen See. Du bummelst ohne Eile am Ufer entlang durch den feinen Kies. Der blaue Himmel spiegelt sich auf der Wasseroberfläche und die Sonne sieht aus, als wäre sie ein goldener Ball, der in den See hineingefallen ist...



Wir liegen auf unserer Matte, schließen die Augen und tun ganz viel für unsere

Fantasie · Kreativität · Vertrauen

in die eigenen Fähigkeiten

Entspannungsgeschichten können eine Menge bewirken. Sie können:

- ✓ unser Selbstvertrauen stärken, indem wir lernen, unseren Fähigkeiten zu vertrauen
 - ✓ unsere Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit steigern
- ✓ das ganzheitliche Denken durch die Aktivierung unserer Fantasie anregen
 - ✓ unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern
 - ✓ unseren Mut und die Durchsetzungsfähigkeit verbessern
 - ✓ unsere Koordinationsfähigkeit unterstützen
- ✓ beim Abbau unserer inneren Spannungen und Ängste helfen
 - ✓ bei starkem Bewegungsdrang ausgleichend wirken
- ✓ unsere Selbstheilungskräfte und unser Immunsystem stärken
 - ✓ uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen

Nun haben wir gaaaanz viel Energie für den Rest des Tages!