Abrufangebot Nr.:1985

"Nur die Ruhe!"

Schulform: Grundschule, Förderschule

Ziel: Entspannungsspiele und Übungen zum Stressabbau

Inhalt: Einfache, kurze Entspannungsübungen und Spiele, Tipps und Tricks sorgen dafür, dass die Schülerinnen und Schüler, aber auch die Lehrkräfte, Stress abbauen und zur Ruhe kommen. Bewegungsspiele bekämpfen die äußere und innere Unruhe und ermöglichen "abzuschalten" und durchzuatmen. Fast alle Ideen kommen ohne Material und Vorbereitung aus und sind schnell und beinahe überall einsetzbar. Über die Entspannung hinaus sorgen sie auch für eine spürbare Verbesserung des Klassenklimas und der Lernatmosphäre.

Hinweis: Isomatten,Decke und dicke Strümpfe sind bitte mit zubringen

Zielgruppe: Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter

Dauer: 3 x 45 Minuten

Teilnehmer minimal: 9 **maximal:** 15

Technische Voraussetzungen: großer Raum, ohne Tische, CD - Player

---

Leiterin: Frau Meier

Tätigkeit: Fortbildnerin für unterrichtsbezogene Schulentwicklung

Qualifikation: Tanzpädagogin, Entspannungstrainerin, Lehrerin für Tai Chi und Autogenes Training

Themen: Musik und Entspannung

Hinweis

Sie erreichen die Webseite mit Ihrer Fortbildung, indem Sie die untenstehende Adresse in die Adresszeile Ihres Internetbrowsers eingeben und anschließend die "Entertaste" drücken.

www.bildung-lsa.de/index.php?KAT_ID=5679&fach_id=433&angebot_id=1985

Alternativ können Sie auch den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Handy scannen und die entsprechende Seite aufrufen.