Abrufangebot Nr.:1989

"Nur die Ruhe!" Teil II

Schulform: Grundschule, Förderschule

Ziel: Entspannungsspiele und Übungen zum Stressabbau

Inhalt: Inhalt:
In der Fortführungsveranstaltung des Moduls „Nur die Ruhe“ wird noch intensiver auf die speziellen Wünsche der Schule eingegangen. So können hier auch Elemente des Tai Chi, Yoga oder der Klangschalenarbeit mit einbezogen werden.
Ist dies nicht ausdrücklich gewünscht, erleben Sie weitere einfache, kurze Entspannungsübungen und Spiele, Tipps und Tricks, die dafür sorgen, 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.

Hinweis: Isomatte, Decke und dicke Strümpfe wären wünschenswert

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=305&angebot_id=1989

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