

## "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 "Enter-taste" drücken.

[www.bildung-isa.de/index.php?KAT\\_ID=5679&fach\\_id=433&angebot\\_id=1989](http://www.bildung-isa.de/index.php?KAT_ID=5679&fach_id=433&angebot_id=1989)

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

