

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 mitzubringen

**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=305&angebot\\_id=1985](http://www.bildung-isa.de/index.php?KAT_ID=5679&fach_id=305&angebot_id=1985)**

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

