

Die Stimme

Mit Moritz von Blanckenburg habe ich einen idealen Sprecher gefunden. Seine warme Stimme (Moritz ist hauptberuflich Grundschullehrer) passt wunderbar zu der Musik und er führt die Kinder feinfühlig durch die Entspannungsreisen.

Eingangslied

Alle Entspannungseinheiten beginnen mit dem Eingangslied „Herr Locker-Flocky“. Das Begrüßungslied ist ein bewährter und flotter Einstieg in das Entspannungsangebot.

Sitzkreis

Nachdem die Kinder sich bewegungsreich begrüßt haben, wird im Kreis das jeweilige Thema vorgestellt. Der Themenbereich wird aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Beispiel: Atem

- Der körperliche Aspekt
- Der entspannungsrelevante Aspekt

Körperlicher Aspekt

Wie funktioniert das Atmen?

- Die Luft anhalten
- Ausatmen auf fffffff
- Tief einatmen
- Schnell atmen

Entspannungsrelevanter Aspekt

- Wie atmet man, wenn man aufgeregt ist?
- Was hilft:
Erst einmal tief durchatmen!

Entspannungsformel

Daraus abgeleitet, entsteht für die Kinder eine nachvollziehbare Entspannungsformel:

... Mein Atem
geht ruhig
und gleichmässig ...

Alle Formeln sind aus dem Autogenen Training abgeleitet. Die Wirkungsweise ist im Abschnitt „Autogenes Training“ näher erläutert. Passend zu dem jeweiligen Thema wird in den Entspannungsreisen eine neue Formel integriert.

Entspannungsreisen

Die Entspannungsreisen bauen aufeinander auf und sind unterschiedlich lang. Das hat sich sehr bewährt, denn am Anfang ist das schon für das eine oder andere Kind eine große Herausforderung, einfach mal zur Ruhe zu kommen. Gerade hier ist es wünschenswert, dass eine zweite Person anwesend ist, die behutsam auf die Kinder eingehen kann.

Hinweise zur Durchführung

Ideal ist es, wenn die Kinder mit ihren Matten einen Halbkreis oder Kreis bilden. Die meisten Kinder legen sich automatisch auf den Rücken, dies ist aber kein Muss.

Wichtig ist nur,
dass andere Kinder
nicht gestört
werden.

EIN FRÜHLINGSTAG IM WALD CD TITEL 8



Stell dir einmal vor, du liegst auf einer Blumenwiese.
Heute ist es besonders schön,
es duftet so angenehm
und viele Blumen leuchten in bunten Farben.
Die Blumen wiegen sich sanft hin und her
und du wirst ganz ruhig.

Ich bin ganz ruhig und ich bin ganz entspannt (4x)

Du genießt die Vögel um dich herum
und du siehst einen kleinen Vogel.
Er wird mit seinen Flügeln vom Wind getragen.

Meine Arme sind ganz entspannt (4x)