

# 1b „Vom Kopf in den Körper“

## Spiele – Yoga – Meditation – Tanz - Trommeln

Wenn die Köpfe am Vormittag rauchen, dann ist es wichtig auch dem **Körper** Aufmerksamkeit zu schenken und durch **Bewegung** der **Kreativität** Ausdruck zu verleihen. Wir haben gespielt, getanzt, getrommelt, meditiert und entspannt. Dadurch wird der eigene Körper besser kennengelernt, wahrgenommen und geschätzt. Neues wird ausprobiert und durch Teamspiele das **Miteinander** gelernt.



**Bewegung** ist wichtig und hilft uns Anspannung abzubauen und unsere **Gefühle** auszudrücken.



**Austesten der eigenen Grenzen** und eigenen **Kräfte** und natürlich jede Menge **Spaß!!!**

Zur **Ruhe** kommen und **entspannen** zwischen den vielen neuen Herausforderungen im Schulalltag.