

## Erfassung Methoden für die Betreuer\*innenausbildung

Titel	<b>Angeleitete Entspannung und Kurzreflexion</b>
Themenbereich	Den eigenen Körper kennen lernen und entspannen - Einstiegsübung
Dauer	15 - 20 Minuten
Benötigte Materialien	Entspannungsmusik
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>„Ich möchte mit euch nun eine hilfreiche Übung zum „Runterkommen“ durchführen. Setzt euch bitte alle bequem hin, wer mag schließt die Augen oder schaut auf einen gedachten Punkt auf dem Boden. Atmet dreimal normal aus und ein: 1 -2- 3. Nun atme einmal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Wieder langsam ein und wieder aus. Wiederhole dies noch dreimal.</p> <p>Dein Körper wird ruhiger, Herz und Puls werden langsamer. Stell dir vor, deine Gedanken und mögliche andere Störungen sind von dir in eine Schublade abgelegt worden. Spüre mit jedem Atemzug, wie sich dein Körper vom Bauch heraus entspannt. Wo geht die Entspannung zuerst hin? Lass es zu und beobachte.</p> <p>Wie fühlen sich deine Füße an, wie geht es deinen Armen? Mit jedem Atemzug entspannen sich immer mehr Körperteile von dir, bis du deinen gesamten Körper wahrnehmen kannst. Von Kopf bis Fuß hast du dich entspannt. Genieße dieses Gefühl.</p> <p>Atme jetzt tief ein und aus – ein und aus und beim nächsten Atemzug öffnest du deine Augen, kommt wieder im Klassenraum an.“ Arme recken, Zehen strecken, Aufstehen und den Körper leicht bewegen lassen und wieder hinsetzen.</p> <p>Wie geht es euch? Alle halten die rechte Faust nach vorne. Bei 3 zeigen die Schüler ihre Befindlichkeit: Daumen hoch = super, Daumen in der Mitte = geht so, Daumen nach unten = nicht gut</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	<a href="http://gesund+stark.de">gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</a>