



Grundschule München
Lerchenauer Str. 322

80995 München

Tel.: +49 89-62 23 101-0

Fax: +49 89-62 23 101-28

gs-lerchenauer-str-322@muenchen.de

www.gslerche.musin.de

Entspannungsgeschichte zum Winter

Material:

- ⊗ Klangschale oder Klangstab
- ⊗ Shanti oder Glockenspiel
- ⊗ Kalimba

Darum geht's:

Die Kinder lernen, sich zu entspannen durch den Fokus auf ihren Körper. Sie verbinden einzelne Körperteile mit bestimmten Instrumenten und lassen mithilfe der Vorstellungskraft die Töne im Körper „klingen“.

So geht's:

Sprechen Sie ruhig und langsam diesen Text:

Suche dir einen bequemen Platz. Schließe deine Augen.

Stelle dir einen Wintertag vor. Draußen ist es kalt, aber du bist in einem warmen Raum.

Stelle dir das warme Sonnenlicht im Sommer vor. (Sie schlagen die Klangschale.)

Das Sonnenlicht wärmt deinen Bauch. Lege die Hände auf deinen Bauch.

Du spürst die Wärme im Bauch und merkst, wie sie sich vom Bauch aus im Körper ausbreitet.

Lege die Hände auf deine Stirn. (Sie spielen auf der Kalimba.)

Du spürst das warme Sonnenlicht in deinem Stirnraum. Das Sonnenlicht breitet sich von der Stirn aus in deinem Körper aus.

Nun lege deine Hände auf dein Herz. (Sie lassen die Shanti oder ein Glockenspiel erklingen.)

Das Sonnenlicht macht deinen Herzraum warm. Von deinem Herzraum aus strömt ein warmes Gefühl in deinen ganzen Körper. Genieße das Gefühl.

Spüre abwechselnd in deinen Bauch, in den Kopf und in dein Herz. (Sie schlagen abwechselnd die passenden Instrumente an.)

Beginne langsam wieder, dich zu reckeln und zu strecken, und werde wieder munter.

