

4.

THEMA: ENTSPANNUNGSTECHNIKEN MIT MUSIK

ZIELGRUPPE: ALLE

VORAUSSETZUNGEN: KEINE

PROJEKTBESCHREIBUNG UND VERLAUF

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die bei Nervosität, Ängsten (z. B. Prüfungsangst), Schlafstörungen und Ähnlichem helfen können.

In der Woche wird es eine Einführung geben zu

Autogenem Training,

Atementspannung,

Progressive Muskelentspannung,

Phantasiereisen.

Die Techniken werden jeweils vorgestellt und geübt. Dazu wird entspannende Musik gehört. Anschließend werden wir uns über das Erlebte unterhalten.

Geplant ist außerdem, eine eigene Phantasiereise zu schreiben.

Der Abschluss des Vormittags wird jeweils für die Präsentation unserer Ergebnisse genutzt, z. B. in Form von Plakaten.

Bei Bedarf kann auf Wünsche der Schüler eingegangen werden, soweit das im Zeitrahmen möglich ist.

MÖGLICHE KOSTEN: KEINE

BITTE DECKEN / MATTEN UND EVTL. KISSEN MITBRINGEN.

Manche der Übungen werden im Liegen ausgeführt, also braucht ihr geeignete Unterlagen, um darauf liegen zu können, evtl. auch, um euch zuzudecken.