

Wochentipp 07/2012 – Entspannungspause

Augen auf!

Organisation Setze oder lege dich bequem hin.

Spielidee Richte deinen Blick nach oben und innen auf die Stirnmitte, auf das so genannte «dritte Auge». Schliesse nun die Augen, behalte aber die Augenstellung bei. Löse die Blickrichtung jedoch, bevor es dir unangenehm wird. Vielleicht fühlst du dich später nochmals bereit, dich auf das «dritte Auge» zu konzentrieren. Atme immer langsamer, konzentriere dich voll auf deine Augen und geniesse die Ruhe. Öffne nach ein paar Minuten deine Augen wieder und streck dich in alle Richtungen.



5 Min.

Sozialform

Einzelarbeit

Ziel

Entspannung, innere Wahrnehmung

Material

Keines

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

In der Schule	In der Klasse	Vor/Nach der Schule
<ul style="list-style-type: none">• Schulanlässe• Unterrichtsfreie Zeit• Freiwilliger Schulsport	<ul style="list-style-type: none">• Sportunterricht• Bewegter Unterricht• Fächerübergreifender Unterricht	<ul style="list-style-type: none">• Schulweg• Hausaufgaben