

Schulungsprogramm (Entspannung)

Gruppengröße:	maximal 8-12 geordnet nach Alter und Geschlecht
Dauer/Frequenz:	6 x 45min
Hauptinhalte:	Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, Spiele und Übungen zur Stärkung der Konzentration und Körperwahrnehmung
Praktische Übungen:	Partnermassagen mit den Igelbällen „Pizzabacken“ Buchstabieren
Schulungsablauf:	Einstieg: Bewegungseinheit Hauptteil: Entspannung Reflexion: Anwendung des Erlernten
Materialien:	Malen mit Wasserfarben am Strand mit Sand und Naturmaterialien arbeiten