

ENTSPANNUNG MIT SINN(EN)

Entspannung für Groß und Klein - ganz einfach gemacht! Ergänzt werden können die Übungen durch die Sinne „Schmecken“ und „Riechen“. Hierfür können alle Lebensmittel u.ä. verwendet werden, die ihr zu Hause habt.

Nur Hören:

Macht die Augen zu und konzentriert euch nur auf das, was ihr hören könnt.

Sprecht gegenseitig über das, was ihr gehört habt.

Es kann auch Musik angemacht und gemeinsam entdeckt werden, welche Instrumente in dem Musikstück vorkommen.



Nur Fühlen:

Lass deine Familie einige Gegenstände mit verbundenen Augen ertasten (z.B. Tasse, Löffel, Kissen, Buch, usw.). Dabei geht es nicht nur um das Erraten des Gegenstandes, sondern um das Beschreiben, wie sich der Gegenstand anfühlt (weich, hart, schwer, rau, kantig, rund, usw.).



Nur Sehen:

Am besten wird hier nur ein Gegenstand beschrieben, der bewusst angeschaut wird. Zum Beispiel: Wie sieht der Apfel wirklich aus? Hat er braune Stellen? Wie viele Farben hat er? Ist er rund? Hat er einen Stiel? Usw.

Es kann auch ein Gegenstand erst erfühlt und dann angeschaut werden. Wichtig ist hier die Konzentration auf eine Sache. Das führt zur Entspannung.

