

Atelierphasen Schuljahr 2021/2022:

1: KW 38- KW 47 (21.09.21- 25.11.21)

2: KW 48- KW 07 (30.11.21- 17.02.22)

3: KW 08- KW 18 (22.02.22- 05.05.22)

4: KW 19- KW 30 (10.05.22- 27.07.22)

Bildungsangebot Atelierphase 1 KW 38- KW 47

Klassenstufe: 1

Päd. FK: Tess Roczen

Name des Bildungsangebotes: Kopffrei

Erläuterung Bildungsangebot/Ablauf/Methoden:

Kinderyoga, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Die Schüler*Innen erlernen Yogaübungen auf kindgerechte Art. Jede Einheit besteht aus einer Vorentspannung (progressive Muskelentspannung als Phantasiereise), Atemübungen (z.B. „Schnarchbiene“), Aufwärmen mit dem Sonnengruß (Gedicht), 10 einfachen Yogaübungen, die jeweils in unterschiedliche Geschichten eingebettet sind und als Abschlussentspannung eine Traumreise (autogenes Training).

Ziel des Bildungsangebotes:

Erlernen von Entspannungsmethoden

Körperbewusstsein, Selbstregulierung, Impulskontrolle, Abbau von Anspannung und Stress