

## Dokumentation Atelierphase 2

Name des Bildungsangebotes:

Faultiere

PF: Kim Illy

Raum: Leseinsel



### Dokumentation

Ziel: Kinder sollen verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, sich zu entspannen. Diese wurden in der Atelierzeit ausprobiert. Im Laufe der Atelierzeit war festzustellen, dass es den Kindern immer zügiger in die Entspannung gefunden haben.

Ablauf: Zu Beginn der Stunde haben wir uns im Sitzkreis getroffen und haben die Stunde gemeinsam mit dem "Faultiergruß" begonnen. In der ersten Hälfte der Stunde gab es Zeit zum Entspannen, dies wurde mit unterschiedlichen Methoden umgesetzt. Danach habe ich jede Stunde ein Kapitel aus dem Buch "Der kleine Buddha – auf dem Weg zum Glück" vorgelesen. Zum Ende der Stunde gab es unterschiedliche ruhige Aktivitäten, wie z.B. malen, selbst lesen oder ein Spiel spielen. Zum Ende der Atelierzeit hat das Wetter es zugelassen zweimal in den Schulgarten gehen konnten.

### Methoden:

- Meditation
- Spiele: Museumsräuber, Schmuggler, gordischer Knoten, Zungenmörder
- Achtsamkeitsübungen, z.B. Body Scan
- Atemübungen
- Vorlesen
- Rückenmalen
- Traumreisen
- Mandalatiere malen

