

Entspannungsübungen für Lehrkräfte und Schüler/-innen

1 **Bewegungsübungen / Lockerungsübungen**

Räkeln, Strecken
Körperteile ausschütteln
Hüpfen
Streckübung - den Morgen begrüßen
Tellerwäscher
Grimassen schneiden, Löwe
Tanzen, Adi Shakti

2 **Massageübungen**

Klatschen, Reibungen
Augenmassage
Ohrenmassage
Rücken klopfen (Pizza, Regenwetter)
Igelballmassage
Handmassage

3 **Atemübungen**

Gorilla-Atem
Bauchatmung
Wechselatmung

4 **Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen**

Body Scan
Inneres Lächeln
Atem beobachten
Phantasie- und Körperreisen
Langsames Gehen
Seegrasübung
sich gegenseitig Energie geben
sich gegenseitig bewegen
Körperteile anspannen und entspannen (PMR)