



PROJEKTKONZEPTIONIERUNG: ENTSPANNUNG AN DER BGS

PROJEKTZIEL:

Mithilfe gezielter Übungen der An- und Entspannung, Massage, Körperwahrnehmung sowie Fantasiereisen werden die Kinder als auch die Lehrkräfte dazu befähigt bei Phasen der Unruhe, Anspannung und fehlenden Konzentration zur Entspannung zu gelangen. Unter Anleitung einer Massage- und Wellnesstherapeutin können Praktiken erlernt werden, um diese langfristig selbständig anzuwenden.

PROJEKTSTART/ -DAUER:

- ❖ ab KW 45
- ❖ 1-2 x die Woche (Mo, Do und/ oder Fr Vormittag)
- ❖ bis zu den Winterferien

PROJEKTABLAUF:

Die Massage- und Wellnesstherapeutin kommt für die Stunden bis zur ersten großen Pause zu der Brüder-Grimm-Schule und bietet je Unterrichtsstunde einen Entspannungskurs an, bei dem verschiedenen Entspannungspraktiken angewendet werden. Jede Klasse hat die Möglichkeit sich ein- bis mehrfach für die Stunden einzutragen. Am Projektende sollen die Klassen einen Übungskatalog für ihren alltäglichen „Gebrauch“ an die Hand bekommen.