



Übungen und Spiele



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Akku-Männchen
- Spielfeld
- Aktions- und Fragekarten Entspannung
- Spiel-Figuren
- Würfel
- Aufnahme der Muskel-Entspannung
- Merkbatt „Stress und Entspannung“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)
- Arbeitsblatt „Akku-Männchen“ (zum Mitnehmen für die Teilnehmenden)
- Stifte

Vorbereitung:

Lege alle Materialien bereit.

Aufgaben:

Sage den Teilnehmenden, dass wir nach dem Waldspaziergang nun weitere Übungen und Spiele zur Entspannung machen.

Auch hier gilt: Alle sind eingeladen mitzumachen. Es muss aber niemand eine Übung machen, wenn er oder sie das nicht will.

1. Brett-Spiel Entspannung

Lege das Spielfeld, die Karten, Würfel und Spiel-Figuren auf den Tisch. Erkläre dann das Spiel.

Alle dürfen sich eine Spiel-Figur aussuchen. Die Spiel-Figur kommt auf das Start-Feld. Der jüngste Mitspieler darf anfangen. Frage in die Runde: „**Wie alt seid ihr?**“ Sage der jüngsten Person: „**Du darfst mit Würfeln beginnen. Es wird der Reihe nach im Uhrzeiger-Sinn gewürfelt.**“



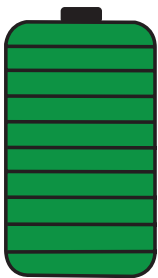
Wenn man auf das Fragezeichen kommt, dann muss man eine Frage-Karte ziehen. Wenn man auf einen GESUND!-Apfel kommt, dann muss man eine Aktions-Karte ziehen. Wenn jemand nicht lesen kann, soll eine andere Person helfen. Wenn jemand die Aufgabe nicht lösen kann oder möchte, macht das nichts. Vielleicht kann jemand anderes die Aufgabe machen.

Es gibt im Spiel auch Fragen, bei denen die Teilnehmenden sagen sollen: Das ist richtig oder das ist falsch. Zum Beispiel: „**Jeder Mensch reagiert anders auf Stress. Richtig oder falsch?**“ Die richtige Antwort steht nicht auf der Karte. Bei all diesen Fragen heißt die Antwort: Das ist richtig!

2. Muskel-Entspannung

Lade die Teilnehmenden ein, eine weitere Entspannungs-Übung kennenzulernen.

Erkläre vorher, worum es bei der nächsten Übung geht. Du kannst zum Beispiel sagen: **„Bei der nächsten Entspannungs-Übung geht es um unseren Körper. Unser Körper soll entspannen. Dafür muss man erst die Muskeln anspannen und dann locker lassen. Das tut dem Körper und der Seele gut.“**



Schalte dann die Aufnahme mit der Muskel-Entspannung ein.

Mache selber bei der Übung mit. Dann bist du ein gutes Vorbild.

Gehe danach zu dem Akku-Männchen und stelle den Schieber um eine Linie weiter nach oben. Dann ist der Akku ganz voll. Sage: **„Bei der Muskel-Entspannung haben wir entspannt. Unser Akku ist jetzt wieder ganz voll. Toll, dass wir das heute zusammen geschafft haben!“**

3. Merkblatt lesen

Teile zuerst das Merkblatt „Stress und Entspannung“ aus.

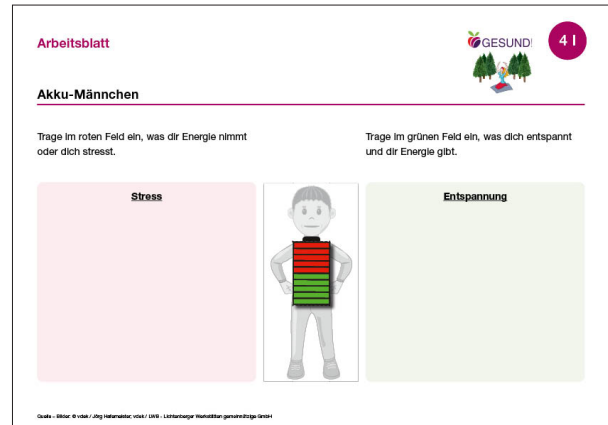
Frage die Teilnehmenden: **„Wer möchte einen Teil von dem Merkblatt vorlesen?“** Erkläre dann: **„Wir können uns nach ein paar Sätzen abwechseln. So können alle, die wollen, ein paar Sätze vorlesen.“**

4. Aufgaben-Blatt

Teile dann das Aufgaben-Blatt an alle aus.

Erkläre die Aufgabe:

„Es gibt Dinge im Leben, die uns stressen. Es gibt auch Dinge, die uns Energie geben.“



Wichtig ist, dass wir einen guten Ausgleich haben, also auf der grünen Seite mindestens so viel steht, wie auf der roten Seite.“

Auf dem Blatt können jetzt alle auf dem roten Feld eintragen, was ihnen Energie raubt und auf dem grünen Feld, was Energie gibt. Bitte die Teilnehmenden auch an die Übungen zu denken, die wir heute gemacht haben. Vielleicht ist etwas dabei, was die eine oder der andere in Zukunft ausprobieren möchte.

Frage die Teilnehmenden danach:

„Möchtest du erzählen, was du aufgeschrieben hast?“

Moderiere ein kurzes Gespräch.