

## Entspannungsübung – Phantasiereise

### Lehrerinfo

**Material:** Entspannungsmusik, evtl. Pölster/Matten für die Kinder

*Die Entspannungsmusik wird abgespielt – die Dauer kann den Schüler\*innen angepasst variieren (Vorschlag: in etwa 5 Min.)*

*Je nach Ort sitzen oder liegen die Kinder in einer Position, die für sie angenehm ist.*

*Die Aufträge werden durch die Lehrperson im jeweils passenden Moment angekündigt.*

### Auftrag 1:

„Nimm eine entspannte Position ein. Denk an einen schönen Ort, an du besonders gerne bist. Das kann überall sein! Stell dir diesen Ort vor – sieh ihn dir ganz genau an!“

### Auftrag 2:

„Öffne langsam deine Augen und komm zurück ins Klassenzimmer.

Nun konzentriere dich noch einmal auf die Dinge, die du auf deiner Phantasiereise gesehen hast. Male ein Bild davon! Das Bild kann sehr klare Formen haben oder nur für dich selbst erkennbar sein.“

### Auftrag 3

„Die Bilder sind einzigartig – genau wie du und deine Mitschüler! Wir sprechen gleich noch genauer darüber.“

*Die Kinder werden zum Austausch in den Sitzkreis gebeten.*

„Wo hat euch die Reise hingeführt? Wo befindet sich euer Lieblingsort? Was macht ihn so besonders?“

*Jedes Kind darf sich äußern – ist die Zeit zu knapp, kann alternativ ein Austausch mit dem jeweiligen Sitznachbarn erfolgen.*