

# Kursaufbau Relax-Stunden

Damit du nichts vergisst!

①

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Pedestal“ mit 3 Emoji - Bällen

## LUSTIGE SPIELE

„Obstsalat“

gezielte Bewegung

„Überkreuzbewegungen“

Achtsames Atmen

„Atemball“

Bewusste Ruhe

„Rücken als Malblatt“

## Phantastische Entspannung

„Carulso findet ein einsames Schaf.“ (1)

Stärken stärken (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Wunschlumme“ (Teil 1)

## Liebevolle Verabschiedung

„Daumenzupfen“

# Kursaufbau Relax-Stunden

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestuhl“

## LUSTIGE SPIELE

„Der rechte Platz ist leer“

**GEZIELTE BEWEGUNG**

„Überkreuzbewegungen“

**ACHTSAMES ATMEN**

„Sternatmung“

**BEWUSSTE RUHE**

„Entspannungsrätsel: Die Katze“

## PHANTASTISCHE ENTSPANNUNG

„Caxulso träumt.“ (2)

**STÄRKEN STÄRKEN** (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Wunschblume“ (Teil 2)

## LIEBEVOLLE VERABSCHIEDUNG

„Tschüss-Rakete“

# Kursaufbau Relax-Stunden

3

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestab“

## LUSTIGE SPIELE

„Bärenjagd“

gezielte Bewegung

„Regenschirm - Übung“

Achtsames Atmen

„Handatmung“

Bewusste Ruhe

„Wettermassage“

## Phantastische Entspannung

„Carulso will keinen Haferbrei essen.“ (3)

Stärken Stärken (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Ressourcen - Sonne“ (Teil 1)

## Liebevolle Verabschiedung

„Daumenzupfen“

# Kursaufbau Relax-Stunden

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestab“

## LUSTIGE SPIELE

„Gangarten“  
gezielte Bewegung

„Regenschirm - Übung“  
Achtsames Atmen

„Smiley - Atmung“  
BEWUSSTE RUHE

„Entspannungsrätsel : das Bett“

## PHANTASTISCHE ENTSPANNUNG

„Caruso geht mit in die Schule.“ (4)  
STÄRKEN STÄRKEN (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Ressourcen - Sonne“ (Teil 2)

## LIEBEVOLLE VERABSCHIEDUNG

„Tschüss - Rakete“

# Kursaufbau Relax-Stunden

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestab“

## LUSTIGE SPIELE

„Pferdexennen“

**GEZIELTE BEWEGUNG**

„Obst pflücken“

**ACHTSAMES ATMEN**

„Atemball“

**BEWUSSTE RUHE**

„Klangschale“

## PHANTASTISCHE ENTSPANNUNG

„Caruso feiert eine Party.“ (5)

**STÄRKEN STÄRKEN** (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Stärken - Stein“ (Teil 1)

## LIEBEVOLLE VERABSCHIEDUNG

„Daumenzupfen“

# Kursaufbau Relax-Stunden

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestab“

## LUSTIGE SPIELE

„Regenrogenspiel“  
gezielte Bewegung

„Obst pflücken“  
Achtsames Atmen

„Sternatmung“  
BEWUSSTE RUHE

„Entspannungsrätsel: die Schildkröte“

## PHANTASTISCHE ENTSPANNUNG

„Caruso bekommt eine Spritze.“ (6)  
STÄRKEN STÄRKEN (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Stärken - Stein“ (Teil 2)

## LIEBEVOLLE VERABSCHIEDUNG

„Tschüss-Rakete“

# Kursaufbau Relax-Stunden

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestab“

## LUSTIGE SPIELE

„Stop and Go“

**BEZIELTE BEWEGUNG**

„Überkreuzbewegungen“

**ACHTSAMES ATMEN**

„Handatmung“

**BEWUSSTE RUHE**

„Zeitlupe“

## PHANTASTISCHE ENTSPANNUNG

„Caruso geht verloren.“ (7)

**STÄRKEN STÄRKEN** (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Positives Selbstbild“ (Teil 1)

## LIEBEVOLLE VERABSCHIEDUNG

„Daumenzupfen“

# Kursaufbau Relax-Stunden

8

Damit du nichts vergisst!

## AUFMERKSAME BEGRÜßUNG

„Redestab“

## LUSTIGE SPIELE

„Obstsalat“

gezielte Bewegung

„Überkreuzbewegungen“

Achtsames Atmen

„Smiley-Atmung“

BEWUSSTE RUHE

„Entspannungsrätsel: das Bett“

## PHANTASTISCHE ENTSPANNUNG

„Carulso fürchtet sich vor einem Gewitter.“ (8)

STÄRKEN STÄRKEN (Mottoeinheit z.B. Mutstunde)

„Positives Selbstbild“ (Teil 2)

## LIEBEVOLLE VERABSCHIEDUNG

„Tschüss-Rakete“