

Bewegt durchs Schuljahr

5 Übungen zur Progressiven Muskelentspannung

von
Sabine Landua

www.wortsalat-zahlenmix.de



Bewegt durchs Schuljahr– Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Manchmal ist es nicht leicht, sich auf Entspannungsübungen einzulassen. Damit das gelingt, sollten die Übungen Spaß machen und ein positives Gefühl vermitteln.

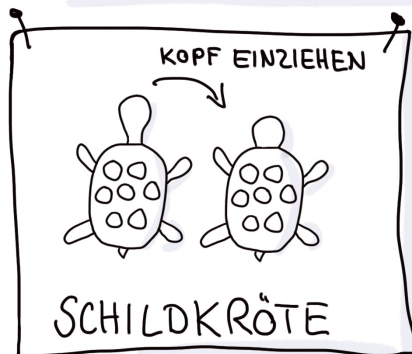
Die 5 Übungen zur progressiven Muskelentspannung (aus Klein-Heßling & Lohaus, 2021) wurden in meiner Praxis bereits von vielen Schülern erprobt. Die Übungen haben lustige Namen (Fliege oder Zitrone) und sind so kurz und unscheinbar, dass sie problemlos in den Alltag integriert werden können. Auch in der Schule, in Stresssituationen wie z.B. vor Klassenarbeiten, können die Übungen durchgeführt werden, ohne dass andere dies bemerken. Daher sind die Übungen ideal, um bewegt durchs Schuljahr zu kommen.

Literatur: Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021). Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter, 4. überarbeitete Auflage, Göttingen: Hogrefe.

Bewegt durchs Schuljahr– Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk



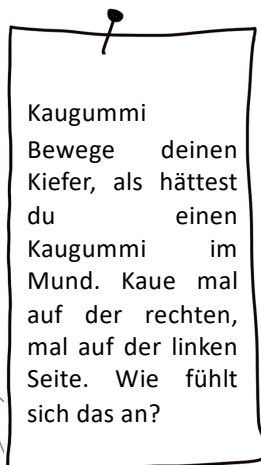
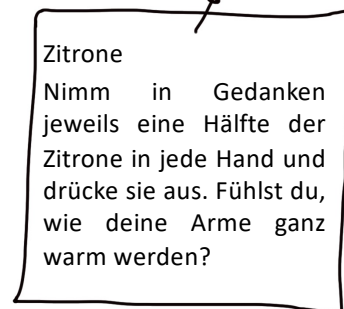
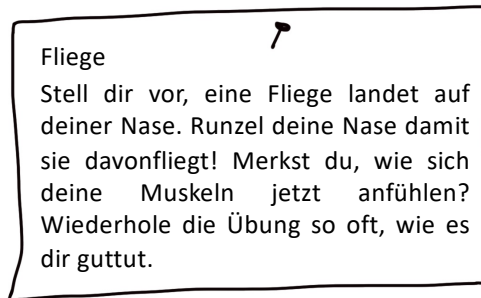
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



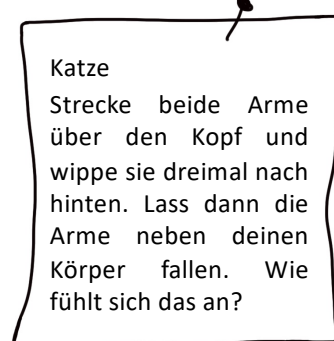
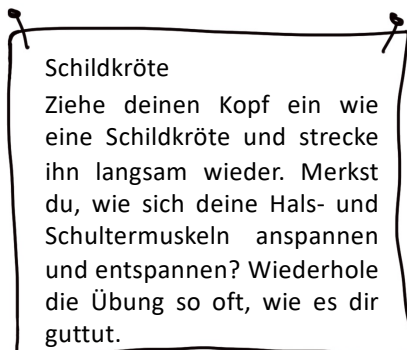
© Wortsalat & Zahlenmix - Sabine Landua

Bewegt durchs Schuljahr - Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Zusammengestellt von Sabine Landua - www.wortsalat-zahlenmix.de
Übungen entnommen aus: Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021).
Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



© Wortsalat & Zahlenmix - Sabine Landua

Bewegt durchs Schuljahr - Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

Zusammengestellt von Sabine Landua - www.wortsalat-zahlenmix.de
Übungen entnommen aus: Klein-Heßling, J. & Lohaus, A. (2021).
Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter