

Tipps aus der Praxis für die Praxis

„Ihre Tipps für die Praxis“ sind uns willkommen - Reichen Sie uns Ihre Praxistipps ein

In unseren Tipps aus der Praxis dreht sich in dieser Newsletter-Ausgabe alles um den Kopf.

Die erste Idee haben wir dem Buch „Aktives Zuhören“ von Angela Weiland (Books on Demand, 2013) entnommen – Dabei liest der Übungsleiter jeweils den ersten Teil der Zeile vor und die Gruppe ergänzt das letzte FETTGEDRUCKTE Wort.



Um diese Geschichte mit Bewegung zu kombinieren, die dem Kopf auch noch gut tut, gibt es folgenden Vorschlag:

Die Teilnehmenden sitzen oder stehen in einem Kreis. Während der Übungsleiter redet, lassen alle Teilnehmenden die Arme locker neben ihrem Körper schwingen (→ Mobilisation der Schultergelenke) und schauen abwechselnd in einem angenehmen Tempo nach rechts und links.

Bei den Worten, die sie selbst sagen, schauen sie bewusst nach vorne in die Kreismitte und spannen für diesen kurzen Moment die Schulter-Nackensmuskulatur an.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

