



Lern- und Erfahrungsbereich:	Funktion:	Ziele:
<h1 data-bbox="163 1231 840 1320">Entspannungsecke</h1> 	<p data-bbox="1039 1032 1438 1113"><i>Was kann ein Kind hier erfahren, entdecken, erforschen?</i></p> <ul data-bbox="1039 1261 1470 2537" style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen wie z.B. Yoga • Ausgleich zum leistungsorientierten Schulalltag • Fantasiereisen/ meditative Spiele/ Kindermassagen • Naturklänge/ Entspannungsmusik hören • Entspannung nach körperlicher Anstrengung wie z. B. Gartenarbeit • Bewegungs- Entspannungsgeschichten zu situationsorientierten/ belastenden Themen 	<p data-bbox="1533 1032 1984 1113"><i>Was soll bei den Kindern hier erreicht werden?</i></p> <ul data-bbox="1554 1261 1995 2893" style="list-style-type: none"> • Finden der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit • Lösen von alltäglichen Eindrücken und Erlebnissen • Stärkung des Körpergefühls • Schulstress abbauen • Umgang mit wachsenden Anforderungen • Entfaltung der Fantasie und bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken • Steigerung der Konzentrationsfähigkeit • Förderung der auditiven Wahrnehmung • Förderung der Gehirnaktivität durch den Wechsel von Bewegung und Entspannung • Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenzen mit Hilfestellung zum Umgang mit Ängsten und Konflikten • Vertiefung durch anschließende Gesprächsrunden • Kraft und Mut sammeln für den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen