

Auftragskarten 1

Stille - Reporter

Aufgabe:

Gehe hinaus auf den Schulflur oder den Pausenhof.

Suche dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst.

Schließe die Augen und lausche.

- Was kannst du alles hören?
- Fertige eine Zeichnung deiner 5 Minuten Stille an.

Benötigt werden: weißes Blatt A5, Klemmbrett, Stifte



Entspannung für deine Ohren - der Regenbogen

Aufgabe:

Knete deine Ohren mit Daumen und Zeigefinger durch.

- Beginne oben am Ansatz deines Ohres. Wandere nun die Ohrmuschel entlang, bis du schließlich am Ohrläppchen angekommen bist.
- Sage dir dabei leise die Farben des Regenbogens auf. Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Hellblau und Lila.

Ziehe deine Ohrmuscheln während des Knetens etwas nach außen.

Wiederhole die Übungen dreimal. Suche dir dafür eine stille Ecke aus.

