



## Zielsetzung:

Ziel dieser Übung ist es, sich bewusst zu machen, wie es dem eigenen Körper gerade geht, ohne zu versuchen, etwas daran zu ändern. Diese Übung kann dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich zu entspannen.



## So geht's:

Diese Übung kannst du im Sitzen oder Liegen machen, wie du dich wohlfühlst.

Bewege dich gedanklich durch deinen Körper, beginne in den Füssen.

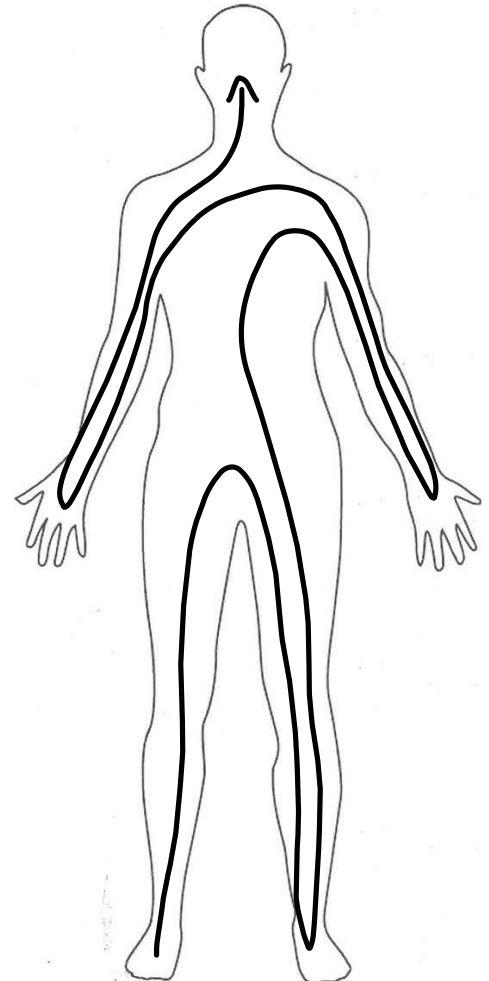
Wandere anschliessend gedanklich durch deine Beine in deinen Bauch.

Gehe weiter durch deinen Oberkörper...

...anschliessend durch deine Oberarme und schliesslich in deinen Kopf.

Überlege dir:

- Wie fühlen sich die verschiedenen Körperteile an?
- Sind sie verspannt?
- Schmerzen sie?
- Haben sie kalt oder warm?



**Sozialform:** Einzelarbeit oder in Zweiergruppen

**Ort:** Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).  
Quelle Body Outline: Pinterest

