

Entspannung mit Klangschalen



Die Klangschale



- * Zur Förderung von Empathie und Selbstempathie (Geht es mir / dir gut mit der Übung?)
- * Zur Förderung der Körperwahrnehmung (Wie fühlt es sich wo an? Was gefällt mir besser?)
- * Zur Förderung von Ruhe und Achtsamkeit (Beim Lauschen kann man nicht denken.)

Erste Experimente



www.ilka.koehler.de

Sammeln von Körpererfahrungen 1



Sammeln von Körpererfahrungen 2



Spiele mit dem Luftballon



www.ilka.koehler.de

Experimente mit Wasser



Lauschübungen



www.ilka.koehler.de