

Projekt der Mäuse & Frösche

am 30.04.2024

Thema: Entspannungsreise vom Regenbogen

Gemeinsam gehen wir in die Turnhalle. Dort sind schon mehrere Gymnastikmatten auf dem Boden vorbereitet. Jedes Kind darf sich eine Matte aussuchen und sich auf dieser bequem hinlegen. Im Hintergrund läuft auch eine leise Entspannungsmusik von Meeresrauschen und Vogelgezwitscher.

Dann starten wir die Reise in die Entspannungsgeschichte auf einer grünen Wiese mit vielen bunten Blumen die duftend riechen. In dieser Geschichte schweben wir hoch in dem Himmel hinauf und treffen unsere beste Freundin die flauschige Wolke. Mit dieser fliegen wir in den Himmel, sehen verschiedene Vögel und spüren die warmen Sommerstrahlen auf unserer Haut. Zum Schluss begegnen wir noch einen bunten Regenbogen am Himmel auf dem wir herunterrutschen und wieder auf der Wiese landen.

Anschließend machen wir noch Atemübungen und ein paar Dehnungen für den Körper und kommen langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Danach erhalten die Kinder noch ein Blatt Papier und bunte Stifte und dürfen ihre Gedanken von der Fantasiereise aufmalen. Dazu wiederholen wir nochmals kurz die einzelnen Ausschnitte der Geschichte und lauschen noch etwas der Musik zu. Zum Abschluss räumen wir noch gemeinsam den Bewegungsraum auf.

