SDG 03
Gesundheit und Wohlbefinden

Gruppenstunden-Box: „Alltagspausen“

Stress und Leistungsdruck beginnt immer früher. Daher geht es in dieser Gruppenstunde um Entspannung. Gemeinsam erlernt ihr Methoden, um den Alltagsstress zumindest in der Zeit der Gruppenstunde zu vergessen und mit neuer Energie in die Welt raus zu gehen.
Was kann eurer Meinung nach alles Entspannend sein? Welche Sinne werden im Alltag viel gefragt, fast schon überlastet? Gönnt euch eine Gruppenstunde der Ruhe.

Material:
Massagebälle
Klangschale
Duftstein
Ätherisches Öl

Was ihr noch braucht:
-12x DIN A5 Zettel pro Gruppenkind
-Stifte
-Zwei große Gegenstände um ein Kreuz zu legen (z.B. Meterstäbe, Schnur,..)

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

SDG 03
Gesundheit und Wohlbefinden

Rappelkiste

MIT FREUND*INNEN NACHHALTIG DURCHS LEBEN

Im grünen Säckchen befindet sich ein Duftstein. Der Stein kann leicht zerbrechen, deswegen bitte vorsichtig damit umgehen. Ihr könnt nun 5-10 Tropfen des ätherischen Öls darauf tropfen lassen und den Stein in eure Mitte legen. So werdet ihr während der ganzen Gruppenstunde zusätzlich durch den Geruch entspannt. (Der Stein kann natürlich auch herumgegeben werden.)

Kurze Mediation

In der Kiste befindet sich außerdem eine tibetanische Klangschale. Diese Schalen sind dafür gemacht, den Körper und Geist zu entspannen, aber auch die Ruhe und Konzentration zu fördern. Klänge erzeugen könnt ihr, indem ihr mit dem Schlägel leicht gegen den Rand tippt oder damit am äußeren Rand entlang kreisende Bewegungen macht bis ein singendes Geräusch kommt, das dauert manchmal ein bisschen. (Die Klangschale könnt ihr natürlich auch weitergeben, dann kann sie jede mal ausprobieren.)
Für diese Übung setzten/ legen sich alle bequem hin und achten nur auf die Klänge, die eine Leiterin mit der Schale macht. Die Meditation kann 3-4 Minuten langgemacht werden; Tipp: Die Klänge wirken am besten, wenn man sie in gleichmäßigem Tempo und in gleichmäßiger Lautstärke macht)

Massagekreis

In der Kiste befinden sich außerdem viele Massagebälle, die jetzt unter euch verteilt werden können. Dann setzt ihr euch am Boden in einen Kreis, so dass ihr vor dem Rücken eures Nachbarn sitzt. Jetzt kann jeder seinen Vordermann massieren. Die Übung dauert ca. 5-6 Minuten.

PSG

SDG 03
Gesundheit und Wohlbefinden

Rappelkiste

MIT FREUND*INNEN NACHHALTIG DURCHS LEBEN

Yogageschichte Sonnengruß

(Quelle: www.eduki.com/de/material/7556/yogageschichte-der-sonnengruss)

Während des Vorlesens sollen die Kinder in ihrer Bewegung innehalten, um sie dann am gleichen Punkt weiterführen zu können. Am Besten eine von euch ließt die Geschichte und eine andere macht für die Kinder die Bewegungen vor.

Eines schönen Tages kannst du früh am Morgen beobachten, wie die Sonne mit strahlendem Licht in dein Zimmer hineinscheint. Fasziniert stellst du dich vor das Fenster und betrachtest die Sonne.

Verträumt bemerkst du dabei einen kleinen leuchtenden Punkt, der auf einem Sonnenstrahl in dein Zimmer fliegt und über deinem Kopf schwebt. Interessiert streckst du deine Arme hoch und probierst, ob du den Punkt berühren kannst.

Nun sinkt der leuchtende Punkt ganz allmählich vor deinem Körper hinab, bis er schließlich ganz sacht auf dem Fußboden landet. Du beobachtest ihn und folgst ihm mit den Händen bis auf den Boden.

Ein leichter Windhauch lässt den leuchtenden Punkt wieder etwas in die Luft steigen. Erneut scheint er auf einem Sonnenstrahl umherzuwandern. Erstaunt siehst du ihm nach.

Jetzt wandert der Punkt weiter auf seinem Sonnenstrahl, zwischen deinen Armen hindurch und unter deinem Bauch entlang. Du verfolgst mit deinen Blicken den Weg des Punktes.

Immer weiter senkt sich der Punkt auf den Boden und wandert nun wieder bis nach vorn zu deinem Kopf. Du senkst deinen Kopf so tief, dass du mit deinem Kinn schließlich den Boden berührst.

Ein zweiter leuchtender Punkt hat sich hinzugesellt. Gemeinsam werden die Punkte von einem Windhauch wieder in die Luft gehoben und beginnen eine neue Reise vor deinem Kopf hinauf. Du hebst den Kopf und den Oberkörper, um den Leuchtpunkten folgen zu können.

Jetzt wandern beide Punkte zwischen deinen Armen hindurch, sodass du deinen Kopf wieder senken und den Po heben musst, um beobachten zu können, wie die Punkte nun unter deinem Bauch entlangtanzen.

Du verfolgst die Leuchtpunkte mit deinen Augen und bemerkst, wie sie nun gemeinsam höher in die Luft steigen. Deshalb beginnst du allmählich damit, dich wieder aufzurichten.

Doch durch deine Bewegungen wirbeln die Punkte schon wieder quer durch die Luft und schließlich befinden sie sich wieder irgendwo hinter deinen Beinen. Natürlich siehst du gleich nach, wo sie sind.

PSG

SDG 03
Gesundheit und Wohlbefinden

Bis hoch hinauf sind die leuchtenden Punkte auf ihrem Sonnenstrahl geklettert. Sie befinden sich wieder weit über deinem Kopf und du streckst nun erneut deine Arme nach hinten aus.
Endlich senken sich die Leuchtpunkte wieder und bewegen sich auf einem Punkt vor deinem Oberkörper zu. Behutsam senkst du deine Arme vor die Brust und legst deine Hände zusammen. Nun befinden sich die Leuchtpunkte auf deinen Händen.

Die Kinder stellen sich hin, atmen aus und legen dabei die Handflächen vor dem Brustkorb zusammen.
Die Kinder atmen ein, heben die Arme, Kopf nach hinten, Schulterblätter zusammen, Po anspannen und Blick nach oben.
Die Kindern atmen aus, beugen dabei die Knie, senken den Oberkörper vor und legen die Hände vor die Füße.
Die Kinder atmen ein, lassen die Hände auf dem Boden und stelle langsam das linke Bein nach hinten, Blick nach vorn.
Die Kinder atmen aus, strecken das rechte Bein nach hinten, Po nach oben wie bei einem umgekehrten „V“, der Rücken ist gerade, Blick zu den Knien, weiteratmen.
Die Kinder atmen aus, senken langsam ihren Körper, sodass Knie, Brust und Kinn den Boden berühren (Becken nicht).
Die Kinder atmen ein, legen den Körper ganz auf den Boden, drücken den Oberkörper mit den Armen hoch, das Becken bleibt auf dem Boden, Kopf in den Nacken, ausatmen.
Die Kinder atmen aus und legen den Körper kurz ab. Dann drücken sie den Körper hoch und heben den Po zu einem umgekehrten „V“ (wie in Position 5). Der Blick geht zu den Knien, weiteratmen.
Die Kinder atmen ein, ziehen den linken Fuß nach vorne zwischen die Hände, das rechte Bein bleibt gestreckt, das linke geknickt, der Po geht nach unten, der Blick nach vorne, weiteratmen.
Die Kinder atmen aus, ziehen den rechten Fuß nach vorne, senken den Oberkörper und heben den Po, die Hände bleiben vor den Füßen liegen (wie in Position 3), weiteratmen.
Die Kinder atmen ein und kommen mit dem Oberkörper nach oben. Sie heben Arme, Kopf nach hinten, Schulterblätter zusammen, Po anspannen und Blick nach oben, weiteratmen.
Die Kinder atmen aus, senken die Arme und legen die Hände vor der Brust zusammen.

SDG 03
Gesundheit und Wohlbefinden

Rappelkiste

MIT FREUND*INNEN NACHHALTIG DURCHS LEBEN

Übung Glückskreuz

Materialien: jeweils 12 DIN A5 Blätter für jede; Stifte für jede; etwas, womit man am Boden ein Kreuz darstellen kann z.B. 2 Meterstäbe/ Schnur mit Klebeband

Erstmal werden die Blätter und Stifte ausgeteilt, dann kann am Boden schon mal das Kreuz gelegt werden, am besten so groß, dass nachher alle Zettel darauf platz haben.

Wenn wir darüber nachdenken, ob wir glücklich in unserem Leben sind, kommen wir oft zu einem ernüchterndem Ergebnis, denn oft überwiegen die negativen Gedanken in unserem Kopf. Ganz wichtig ist es deshalb, sich unsere Glücksmomente bewusst zu machen, damit wir sie nicht für selbstverständlich hinnehmen.

Glücksempfinden kann man in 4 Kategorien einordnen: 1. Was macht mich für einen kurzen Moment ein bisschen glücklich? 2. Was macht mich langfristig ein bisschen glücklich? 3. Was macht mich für einen kurzen Moment sehr glücklich? Und 4. Was macht mich langfristig sehr glücklich?

Für jede dieser Kategorien habt ihr 3 Zettel. Jetzt habt ihr ca. 10 Minuten Zeit und jeder schreibt einen Glücksmoment (z.B. Haustier, Natur, Musik, Gummibärchen, Freunde, Film…) auf jeden Zettel. Diese Übung macht jede für sich alleine.

Wenn alle Zettel beschrieben sind könnt ihr sie aufs Glückskreuz legen:
Unten links: 1.; oben links: 2.; unten rechts: 3.; oben rechts: 4.
Jetzt können sich alle in einem Kreis um das Kreuz bewegen und sich ansehen, was die anderen geschrieben haben.

Interessant ist, dass wir, wenn wir gefragt werden, wie unser Tag war, meistens an die kurzfristigen Momente denken und dabei die langfristigen vergessen, weil wir sie bereits für selbstverständlich halten. Wichtig ist, dass wir uns diese Glücksmomente immer wieder bewusst machen, denn das Bewusstsein und die Dankbarkeit für unser Glück sind maßgeblich für unsere seelische Gesundheit.
Zum Ende der Gruppenstunde könnt ihr eure Zettel wieder nehmen und sie mit den anderen tauschen (z.B. „Ich schenke dir eine heiße Schokolade“).

PSG

Du bist wertvoll!

Komplimente bekommen kann sehr schön sein. Hockt euch zusammen und setzt einer von euch die Krone auf. Rei um könnt ihr der Person mit der Krone nun sagen was ihr an ihr schätzt, warum ihr sie so gerne habt oder was die Person in euren Augen besonders macht. Gibt die Krone dann an die nächste Person weiter, so dass jeder der möchte einmal dran war. Jeder kann, keiner muss. Nimmt euch dafür genügend Zeit und klärt davor ab, wie ihr gerne Komplimente haben möchtet.

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

Pfadfinderinnenschaft St. Georg

Rappelkiste

mit Freundinnen, nachhaltig durchs Leben