

## Resilienzparcours (Fachtag 16.04.24)

### Kreise legen

Gestalten Sie mit den Materialien auf dem Tisch einen oder mehrere Kreise.

Legen Sie die Materialien von außen nach innen.

**Benötigtes Material:** z.B. Korken, Knöpfe, Tannenzapfen, Legosteine



## Glücksgedicht

Nutzen Sie die Vorlage und schreiben Sie Ihr persönliches Glücksgedicht.

Wenn Sie Ihr Gedicht teilen möchten, dann hängen Sie es gerne an der Stellwand aus.



### Mein Glücksgedicht

Glück....

ist \_\_\_\_\_ (Farbe)

schmeckt nach \_\_\_\_\_

riecht nach \_\_\_\_\_

klingt nach \_\_\_\_\_

siehst aus wie \_\_\_\_\_

ist, wenn \_\_\_\_\_



## Gleichgewicht

Stellen Sie sich aufrecht hin.  
Konzentrieren Sie sich ganz auf sich  
und Ihren Körper.  
Atmen Sie gleichmäßig.

- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und lassen es locker nach vorne und hinten schwingen.  
Wechseln Sie zum anderen Bein.
- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein und „malen“ Sie mit dem freien Bein eine Sonne in die Luft.  
Wechseln Sie zum anderen Bein.

**Benötigtes Material:** evtl. eine Säule/Wand als Notstütze 😊

## Hosentaschen-Akrostichon

- ◆ Schreiben Sie die Buchstaben Ihres Vornamens untereinander.
- ◆ Finden Sie pro Buchstabe ein Wort, das Ihre individuelle Stärke beschreibt.
- ◆ Bewahren Sie das Akrostichon in Ihrer Hosentasche auf und schauen Sie regelmäßig darauf.



## **Gedanken laufen lassen**

Gehen Sie die Form auf dem Boden langsam und gerne auch mehrmals ab.

Wählen Sie Ihre eigene Geschwindigkeit und konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte.

Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf, versuchen Sie bewusst an nichts zu denken.

**Benötigtes Material:** Krepp-Klebeband

