

**Alle Altersstufen**

*Gabriela Rosenwald*

# Bewegung als Weg zur inneren Ruhe

*Die innere Balance finden*



**Bewegungs- und Stilleübungen im  
Zusammenspiel zum Stressabbau  
für einen erfolgreichen Schulalltag**



*Lernen mit Erfolg*

**KOHL VERLAG**

[www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de)

# Bewegung als Weg zur inneren Ruhe

## Die innere Balance finden

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2007  
Alle Rechte vorbehalten.

Text & Illustrationen: Gabriela Rosenwald  
Coverbild: © digieye - fotolia.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P10 802**

ISBN: 978-3-95513-275-0

# www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Fantasiereisen:</b>	<b>6 - 11</b>
• Drachenflug	
• Im Winter	
• Die geheimnisvolle Insel	
• Der Weg zum Mond und zu den Sternen	
• Auf den Meeresgrund	
<b>Stilleübungen</b>	<b>12 - 16</b>
• Der Baum	
• Die Zeit	
• Der Stein	
• Kerzenflamme	
• Kastanie	
<b>Bewegungsspiele</b>	<b>17 - 26</b>
• Edukinesthetik	
• Kreuztanzen	
• Simultanzeichnen	
• Energiegähnen	
• Denkmütze	
• Die Gehirnkнопfe	
• Cook-Energieübungen	
• Katz und Maus	
• Doktor Doolittle	
• Frisbee-Training	
• Max aus dem Computer	
• Samba im Stuhlkreis	
<b>Konzentration</b>	<b>27</b>
<b>Wer hat recht?</b>	<b>28</b>
<b>Was gehört zusammen?</b>	<b>29</b>
<b>Puzzle</b>	<b>30</b>
<b>Bildgestaltung</b>	<b>31 - 35</b>
• Regenbogen	
• Unter Wasser	
• Weltraum	
• Alte Mühle	
• Schildkröte	
<b>Mandalas</b>	<b>36 - 40</b>

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es gibt freundliche, nette, liebe, ruhige Kinder und es gibt respektlose, unruhige und schwierige Kinder. Es ist nicht Sinn dieses Heftes, zu ergründen, ob Kinder mehr von ihren Erbanlagen oder ihrem Umfeld geprägt werden.

In einer Schulklasse sind sie alle zusammen.

Alle sollten jedoch lernen, dass Stille und Ruhe in sich selbst gut tun und sich positiv auswirken auf ihre Gedanken und ihr gestalterisches Können.

Dabei sollen die folgenden Vorschläge helfen.

Der Unterschied zwischen Fantasiereisen und Stilleübungen besteht darin, dass der Lehrer\* bei den Fantasiereisen eine Geschichte vorliest. Bei den Stilleübungen herrscht einfach - Stille.

Voraussetzungen für beides sind:

- Zeit (keine Hektik) auch seitens des Lehrers
- Laufende Wiederholungen (Gewohnheit, kein Lückenfüller)
- Freundliche Atmosphäre (ohne Bewertung und Ausgrenzung)

Vorbereitung zum Bilder oder Mandala Malen:

- Filzstifte, Buntstifte, eventuell Anspitzer bereit legen (späteres "Kramen" vermeiden)
- Das Ruheschild groß an die Tafel hängen (oder auf die Tafel schreiben)
- Austeilen der Mandalas
- Vielleicht eine beruhigende Musik (Meditationsmusik) einschalten

Es gibt die Möglichkeit, den Kindern mit den Mandalas folgende Karten zu verteilen:

!	= Ich möchte etwas sagen
---	--------------------------

?	= Ich habe eine Frage
---	-----------------------

So lässt sich die Ruhe im Klassenraum erhalten!

Viel Spaß und Erfolg mit dem vorliegenden Projektband wünschen Ihnen  
der Kohl-Verlag und

*Gabriela Rosenwald*

*\*Mit dem Lehrer ist selbstverständlich auch die Lehrerin gemeint!*