

ACHTSAMKEIT

Übungen in der Gruppe

durch den Raum gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten 1-5, zuerst auf Hinweis, dann der Reihe nach ohne Sprechen, merken, wann die Gruppe schneller wird, 1 Zeitlupe, 5 langsames Joggen

im Kreis stehen, Zipp (in hoher Stimme, mit Gegenhand weitergeben und sich zum Partner drehen), zapp (Partner wählen, auf Partner zeigen mit der Hand, eher tief), bong (beide Hände hoch, abblocken), ducken (man wird übersprungen), ts-ts (Platzwechsel, beide Zeigefinger bewegen und auf Partner zeigen), hipp hipp (mit Aufhaltefinger, Signal für alle anderen für hurra und einen Sprung in den Kreis, danach macht rechter Partner weiter)

im Kreis stehen, nummerieren, ohne dass gleichzeitig mehrere Kinder die gleiche Zahl nennen

im Kreis stehen, 4 T-Shirt-Farben-Kinder gehen in die Mitte des Kreises, je ein Partner wird bestimmt, der die Farbe ruft, Kinder in der Mitte sind blind, Partner kann durch Fingerzeig neue Person bestimmen, die die Farbe ruft

ca. 12 Personen stehen im Kreis, 1. Runde «Zapp», Reihenfolge merken, 2. Runde in anderer Reihenfolge jeder mit eigenem Geräusch, 3. Runde mit z.B. Hauptstadt, für 1, 2 und 3 wird verantwortliche Person bestimmt, die die Runde startet, geht durcheinander, weitergeben, was man bekommt

im Kreis stehen, mit jemandem Blickkontakt suchen, diese Person nickt, zu dieser Person hinlaufen, diese muss neuen Blickkontakt mit anderer Person suchen und selber auch loslaufen, schwierigere Version: ohne Nicken