

Grundschule

Gabriela Rosenwald

Ruhe und Entspannung



... in der Weihnachtszeit

Bewegungsspiele, Fantasiereisen,
Bildbetrachtung und -gestaltung,
Streichelmassagen, Mandalas u.v.m.


Lernen mit Erfolg
KOHL VERLAG
Der Verlag mit dem Baum

www.kohlverlag.de

Ruhe und Entspannung ... in der Weihnachtszeit

1. Digitalauflage 2013

© Kohl-Verlag, Kerpen 2013
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald
Titelbild: © K.F.L. - fotolia.com
Illustrationen: Gabriela Rosenwald
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 555

ISBN: 978-3-95686-042-3

Weitere Bildquellen:

Seite 4/10: Konstantin Gerstmann - pixello.de; Seite 5: electrico - fotolia.com; Seite 9: Mirko - fotolia.com; Seite 11: Uli Carthäuser, Hini, Gerd Altmann & Marianne Mayer - pixello.de; Seite 12: Vanessa - fotolia.com; Seite 13: Alina G - fotolia.com; Seite 14: Gerd Altmann - pixello.de; Seite 15: eyetronic - fotolia.com; Seite 16: Svetlana Wall - fotolia.com; Seite 20: Pta Pta - fotolia.com; Seite 21: Cornerstone - pixello.de, artalls - fotolia.com; Seite 23: Wildfeuer - wiki-media.org, wawritto - fotolia.com; Seite 24: contrastwerkstatt - fotolia.com

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2013. 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.

Kohl-Verlag, Kerpen, Januar 2013

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1 Stille-Signale & Stille-Poster	5 - 6
2 Das richtige Umfeld - <i>Der Klassenraum – Licht und Duft</i>	7
3 Stille mit Kerzen <i>Meditation Kerzenflamme, Kerzenmeer auf der Fensterbank, Die Wunderkerze</i>	8 - 9
4 Stille-Spiele für alle Gelegenheiten - <i>Ein Blick aus dem Fenster – der Sonnenaufgang</i> - <i>Welche Farbe hat der Tag für dich?</i> - <i>Wolken betrachten</i> - <i>Bildbetrachtung</i> - <i>Die Bild-Meditation</i> - <i>Stille mit Weihnachtsmusik</i> - <i>Jeder Ton hat einen Stern</i> - <i>Stille riechen – Duftreise</i>	10 - 16
5 Fantasiereisen & -geschichten <i>Die Schneewolke, Der Weihnachtswichtel, Fantasiereise Kerze, Reise zur Gemütlichkeit</i>	17 - 20
6 Der Stille lauschen - <i>Konzentration</i> - <i>Das Buch vom Nikolaus</i>	21
7 Massagen - <i>Das Engel-Karussell</i> - <i>Wir bauen einen Schneemann</i>	22
8 Bewegung zur Entspannung - <i>Blumen blühen auf – Die Christrose</i> - <i>Wir strecken uns in den Sternenhimmel</i> - <i>Das Wolkenschiff schaukelt</i>	23 - 24
9 Mandalas <i>Weihnachten in Israel, Sterne-Mandala, Mandala zum Nikolaus, Engel-Mandala</i>	25 - 29
10 Bildgestaltung <i>Weihnachtsmarkt, Schneemann, Im Winterwald, Wir schmücken den Weihnachtsbaum, Blick durchs Fenster,</i>	30 - 34
11 Knobeln, Rätself & Konzentration - <i>Der Nikolaus sucht seine Stiefel</i> - <i>Weihnachts-Sudoku</i> - <i>Weihnachts-Logical</i> - <i>Der Nikolaus hat schwer zu schleppen</i> - <i>Weihnachtspuzzle</i>	35 - 39
12 Die Lösungen	40

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Stress und Burn-Out – Meldungen, die schon unsere Schüler betreffen.

- Abschalten, Zeit zur Besinnung – was ist wirklich wichtig?
- Meditation, leiser Musik lauschen, in Kerzen blicken, Schneeflocken und Wolken beobachten, unserem rationalen Dasein eine Auszeit genehmigen – wie geht das?

Gerade zur Weihnachts- und Winterzeit, wenn die Natur ruht, bieten sich vielfältige Möglichkeiten, Stille wahrzunehmen.

Es sollte so sein, dass die Zeit vor Weihnachten, die Adventszeit, von Stille, Frieden und Vorfreude geprägt ist. Doch in unserer hektischen Zeit ist leider oft das Gegenteil der Fall.

Ferien gibt es oft gerade mal einen Tag vor Heiligabend, Klassenarbeiten müssen noch kurz zuvor geschrieben werden, zu Hause herrscht der Stress um Tannenbaum und Weihnachtessen, Geschenke müssen noch besorgt werden...

Schade! So wollen diese Stille-Übungen, Gedanken, Fantasiereisen und Spiele ein wenig Ruhe und Entspannung vermitteln. Die Stille-Symbole dieser Zeit sind Kerzen, die Gemütlichkeit und Geborgenheit darstellen, Schneeflocken, die lautlos hernieder sinken, Engel, an die man glaubt (oder auch nicht) und Tannenbäume, die auch Fichten sein dürfen.

Viel Erfolg mit diesen Spielen, Fantasiereisen, Massagen, Mandalas und Konzentrationsübungen wünschen der Kohl-Verlag und

Gabriela Rosenwald

