

Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"

Beitrag von „zreamo“ vom 14. April 2016 22:28

Progressive Muskelentspannung ist immer gut. Ich habe immer Kampfsport als sehr meditativ empfunden, aber das geht wohl nicht.

Jeder bringt eine Gymnastikmatte mit und dann erzählst du ihnen, was sie spüren, bewegen sollen und so. Klappt echt super. Mal einen Tennisball unter den Popo und der Rücken wird super entlastet.

Gibt auch bestimmte Yoga-Figuren bei Youtube, bestimmte Übungen mit Tisch und Stuhl. Also so kurzfristige Sachen.

Dann so Wahrnehmungssachen. Oder du lässt jeden Kursteilnehmer Übungen heraussuchen und die stellen sie dann reihum vor. 😊