

Konzentrationsübungen

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 19. Mai 2020 19:51

Evtl. eine Klangschale, die braucht dann bisschen Einführung und regelmäßige Nutzung.

Rituale sind sowieso gut, z. B. die "TÜ" zum Stundenbeginn (die es irgendwie nur im Osten so gibt)