

Förderaspekte	<ul style="list-style-type: none"> > Kenntnis der Körperteile > Aufmerksamkeit bewusst und frei lenken können > Körperwahrnehmung > innere Anweisung 	Ort	> überall
		Material	> --
		Anzahl TN	> ab 4
Themen für Geschichten	<ul style="list-style-type: none"> > ich kenne mich selber und weiss, was ich kann > ich kann immer mehr über mich erfahren > ich habe Kontrolle über meinen Körper und kann reagieren 	Altersgruppe	> ab 7 Jahren
		Dauer	> 5 Minuten

Beschreibung Die Teilnehmenden sitzen locker aufgerichtet oder liegen bequem am Boden.
 Anleitung: «Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu verschiedenen Körperteilen, benenne sie, mach eine kleine Körperreise.»
 Zum Beispiel: «Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zwischen die Augen, dann springst du zu deinem rechten Knie, dann gehst du langsam Richtung Fuss. Spürst du dein Schienbein? Vielleicht spürst du sogar die Berührung mit dem Stoff deiner Hose? Jetzt mache wieder einen grossen Sprung bis zu deiner Nasenspitze. Spüre die kühle Luft, die du einatmest und die Wärme beim Ausatmen ...»
 Eine Körperreise kann ganz frei im Moment erfunden werden. Sie soll verbal den sprachlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Sie kann auch benutzt werden, um den Wortschatz zu erweitern.

Variation > Eine Person aus der Gruppe weist die Übung an.