

## 1. ANKOMMEN

Begrüßung, Ritual, Erzählrunde, Thema einbeziehen, evtl. Namensspiel

## 2. AUFWÄRMEN

Spiele, Sonnengruß, Gruppenübung, körperliche Aktivierung

## 3. INNERE SAMMLUNG

Achtsamkeit, Atmung, Partnerübung, Klang

## STUNDENTHEMA

## Material



## 4. HAUPTTEIL

Übungen zum Thema (Haltungen: Stand, Sitz, Umkehr, Balance, Liegen / Bewegungsrichtungen WS: Elongation, VB, RB, SB, Dreh.)

## 6. ABSCHIED

Ritual, Zauberspruch, Mantra

## 5. ENTSPANNUNG

Cool Down, Reflexion, Fantasiereise