

Förderaspekte

- > Konzentration
- > tiefere Atmung
- > sich selber zuhören
- > Vibrationen wahrnehmen

Themen für Geschichten

- > Hören schärfen, Gefahren wahrnehmen
- > sich beruhigen, um gut reagieren zu können
- > sich gut spüren

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 7 Jahren

Dauer > 3 Minuten

Beschreibung Aufrecht sitzen.
Die Augen sind geschlossen. Mit den Händen die Ohren zuhalten. Summen und sich selber zuhören. Vibration im Kopf spüren.

Variationen

- > nur ein Ohr zuhalten und gleichzeitig sich und den anderen zuhören
- > Dasselbe kann beim Singen gemacht werden.

Erkenntnis: Wenn ich singe und mir ein Ohr zuhalte, kann ich mich und die anderen gleichzeitig hören. Ich merke so, ob ich richtig singe und kann mich anpassen.

