



Grundschule G. E. Lessing

Lessingstraße 50, 85055 Ingolstadt
Telefon (08 41) 305 40 700 Telefax (08 41) 305 40 799

Schulleitung GS G. E. Lessing

Ingolstadt, 22.04.2020

AG Zeit für Ruhe

Der gemütliche Ruheraum unserer Schule bietet die Möglichkeit das Wohlbefinden, die Aufmerksamkeit und nebenbei auch die Leistungsfähigkeit der Kinder zu erhöhen. Durch schöne Rituale, wie z. B. Traum- und Fantasiereisen, gegenseitiges Massieren mit Igelbällen oder Entspannungs- und Atemübungen entstehen angenehme Ruhepausen. Jedes Kind lernt hier den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, innere Ruhe zu finden, Fantasie und Kreativität zu entwickeln und Selbstbewusstsein und Konzentration zu steigern.

AG Bewegung und Entspannung

In der AG trainieren wir unseren Körper mit Bewegungs- und Geschicklichkeitsspielen, machen Yoga und Gymnastik. Wir lernen Übungen mit Bällen, Seilen und Tüchern. Mit Fantasiereisen, Atemübungen und Meditationsmusik entspannen wir uns.

AG Achtsamkeit- Ganz im mir – jetzt und hier

Die SchülerInnen machen erste Erfahrungen im Bereich Achtsamkeit und bekommen zusätzlich ein Angebot zur Förderung von Ruhe und Entspannung. Im Bereich Achtsamkeit geht es darum, die Aufmerksamkeit und Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, den Atem, den Körper und die Gefühle wahrzunehmen sowie Mitgefühl zu verstärken. Dafür werden intensiv der Körper und die Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle mit Hilfe von kindgerechten Übungen erfahren, beobachtet und besprochen.

Zudem werden Entspannungs- und Phantasiereisen sowie kleine Yoga-Geschichten durchgeführt. Anschließend haben die SchülerInnen die Möglichkeit ihre gemachten Erfahrungen kreativ umzusetzen.

AG Kunst erleben

Künstlerisch und musisch arbeiten steht in dieser AG im Vordergrund. Das gestalterische Tun kann fördernde und stärkende Kräfte mobilisieren. Farben werden mit Gefühlen verbunden, wobei Worte hierbei nicht unbedingt nötig sind. Durch malen im Sand kann Erlebtes verarbeitet werden. Der eigene Körper wird zum Orchester. Die Musik unterstützt die Entspannung. Die Sinne werden durch viele unterschiedliche Materialien erlebbar und begreifbar gemacht. Diese verschiedenen Techniken können die persönliche Entwicklung unterstützen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Michael Enzinger, Schulleiter

