

Der Mach mal Pause Workshop – Entspannen, Entdecken, Träumen und Genießen

Ein Entspannungs- Workshop für Menschen mit einer Behinderung.

Begrüßung der Teilnehmer im Stuhlkreis zum „Mach mal Pause – im Winter“ Workshop.

Zum Einstieg und Ankommen eine Kurzgeschichte passend zum Thema der Stunde vorlesen und dann in den ersten Teil des Workshops übergehen.

TEIL 1: Bewegung

Zunächst sanfte Bewegungs- und Lockerungsübungen (der oberen und unteren Extremitäten) im Sitzen durchführen.

Im Anschluss an die Einstiegsübungen zum „warm werden“ können folgende Bewegungsspiele in der Gruppe durchgeführt werden (die Pausen zwischen den Spielen immer an den Bedürfnissen der Teilnehmer orientiert einlegen):

Benötigtes Material: CD-Player, rhythmische Musik, zwei Löffel, hartgekochte Eier, Softbälle

1. Stopp-Tanz: Die Teilnehmer tanzen entspannt durch den Raum, wenn die Musik stoppt, müssen sie in der Bewegung einfrieren.
2. Die Körperteile tanzen: Hier wird rhythmische Musik benötigt. Der Gruppenleiter beginnt damit, jeweils ein Körperteil tanzen zu lassen und die Teilnehmer machen mit. Mit der Hand beginnen, die Arme, Schultern und der Oberkörper folgen...bis letztendlich der komplette Körper tanzt.
3. Bewegung und Musik: Die Teilnehmer bewegen sich frei zur Musik. Der Gruppenleiter stoppt regelmäßig und gibt kreative Anweisungen: Jemandem die Hand reichen, ein Lied singen, laut lachen usw.
4. Bewegungskette: Ein Teilnehmer beginnt und denkt sich eine leichte Bewegung aus, die anderen Teilnehmer machen diese dann nach. So geht es im Kreis herum, der Teilnehmer der an der Reihe ist wiederholt die Bewegung seines Vorgängers (die Gruppe macht mit) und übt dann die neue Bewegung aus.
5. Biathlon: Es wird jeweils ein Ziel festgelegt und jeder Teilnehmer muss dieses Ziel mit dem Ball treffen (es gibt drei Versuche). Wird das Ziel nicht getroffen, muss eine kleine Strafrunde gelaufen werden (z.B. einmal durch den Bewegungsraum / die Turnhalle laufen).
6. Die Eier-Staffel: Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt, ein Start und Zielpunkt wird festgelegt. Jeder Teilnehmer balanciert das Ei (hartgekocht) auf einem Löffel und übergibt dann an den nächsten Teilnehmer.



www.facebook.com/DieTrauminsel
www.dietrauminsel.net

7. Diverse Ballspiele: Sich den Ball gegenseitig zuwerfen (hier können auch zwei oder drei Bälle in die Gruppe gegeben werden), sich den Ball mit den Füßen zurollen, sich den Ball mit den Füßen weiterreichen oder mit ausgestreckten Armen über Kopf weitergeben.
8. Der Gruppenleiter gibt ein Thema vor, z.B, Urlaub, Frühling, Geburtstag und wirft einen Ball in die Runde. Jeder Teilnehmer, der den Ball fängt muss eine passende Assoziation zum Thema nennen und wirft den Ball dann weiter.
9. Das Getränke-Spiel: Heiße Milch mit Honig, Kamille Tee, heiße Schokolade – diese Getränke wirken beruhigend, die Teilnehmer gehen entspannt auf der Stelle. Cola und Kaffee wirken aktivierend, die Teilnehmer marschieren nun mit Tempo auf der Stelle. Der Gruppenleiter ruft die entsprechenden Getränke abwechselnd in die Runde
10. Zum Abschluss der Bewegungseinheit ein kräftiges Ausschütteln der Arme und Beine

- PAUSE -

TEIL 2: Kreativität

Benötigtes Material: ausgedruckte Winterbilder, Prittstift, Watte und Stifte (Bunt-, Filz-, oder Wachsmalstifte)

Das Gestalten einer Winterlandschaft

Auf einem festeren DIN A4 Papier eine verschneite Winterlandschaft ausdrucken.

Die Teilnehmer colorieren diese nun mit den Stiften ihrer Wahl. Der Schnee wird mit Watte beklebt (es können auch noch kleinere Schneeflocken in die freien Flächen geklebt werden).

- PAUSE -

TEIL 3: Massage und Entspannung

Benötigtes Material: Diverse Massagegeräte (Igelbälle, Massageroller o.ä.)

Jeder Teilnehmer im Stuhlkreis erhält ein Massagegerät und massiert sich zunächst alleine damit. Ein verbal angeleitetes und bewusstes massieren und abrollen der Arme und Beine. Dann:

- Sich den Massageball abwechselnd unter den Oberschenkel legen und die Beine pendeln lassen

- Sich den Massageball zwischen den Rücken und die Stuhllehne legen, sich sanft hin- und her bewegen
- Sich den Massageball unter die Fußsohlen legen und den Fuß sanft hin und her rollen
- Sich den Massageball zwischen die Handflächen und sanft die Handflächen massieren

Im Anschluss eine Partnerübung durchführen. Die Teilnehmer setzen sich hintereinander und massieren sich abwechselnd mit dem Igelball den Rücken. Dazu eine Massagegeschichte erzählen – die Wetteransage („Heute morgen regnet es sehr stark (mit dem Igelball fest den Rücken abklopfen), der Regen wird im Laufe des Tages immer weniger (sanft mit dem Ball auf den Rücken tippen), am Nachmittag kommt die Sonne heraus (den kompletten Rücken mit dem Ball abrollen)... bei Interesse der Teilnehmer noch mit Hagel, Wind und Schnee weiterführen. Die entsprechenden Bewegungen mit dem Massageball vormachen.

Jetzt können sich die Teilnehmer noch gegenseitig eine entspannte Kopfmassage geben. An einem Teilnehmer wird die Massage vorgezeigt, der Rest der Gruppe massiert mit:

Die Hände zunächst sanft auf die Schultern legen.

1. Mit der flachen Hand ganz sanft mehrmals über den gesamten Kopf streichen.
2. Mit gespreizten Fingern beidseitig von den Schläfen aufwärts zum Scheitel hin massieren.
3. Jetzt die Haare mit etwas kräftigerem Druck “waschen”.
4. Einzelne Haarbüschel greifen und ganz leicht ziehen. Die Kopfhautmuskeln lockern.
5. Zum Schluss mit der flachen Hand sanft über den gesamten Kopf streichen. Mehrmals wiederholen... die Hände werden dabei immer leichter. Zum Schluss nur noch wie ein “Windhauch”.

- PAUSE -

Zum Ende des Workshops wird die Fantasiereise durchgeführt. An dieser Stelle müssen genügend Matten und Kissen bereit liegen. Die Teilnehmer legen oder setzen sich entspannt hin (ganz individuell).

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch einen glitzernden Winterwald.

Es ist Sonntag und es hat schon den ganzen Tag geschneit. Auf den Autos liegt eine dicke Schneedecke, die Dächer der Häuser und die Äste der Bäume sind ebenfalls komplett mit Schnee bedeckt. Der Himmel ist strahlend blau und die Sonne scheint ganz herrlich. Ein richtiges Winterparadies also. Du verspürst den Drang nach Draußen zu gehen und einen Spaziergang durch euren Stadtwald zu unternehmen. Du schnappst dir deine dicke Winterjacke, Mütze, Schal und Handschuhe und packst dich warm ein. Als du das Haus verlässt, spürst du erst einmal, wie kalt es eigentlich ist. Dein Atem kondensiert vor deinem Gesicht, doch die Kälte erfrischt dich ungemein. Du atmest tief ein und bläst die kalte Luft



www.facebook.com/DieTrauminsel
www.dietrauminsel.net

wieder aus deinen Lungen. Das tut gut! Fröhlich läufst du weiter und beobachtest auf dem Balkon deiner Nachbarn ein paar Meisen, die eifrig das Futter aus dem Vogelhäuschen picken. Du läufst weiter durch die Straßen und schaust dir die hübsch dekorierten Fenster an. An fast jedem hängen ein paar Zweige, eine Lichterkette oder schöne Weihnachtsbilder mit Engeln und Tannenbäumen darauf. Vor lauter Träumereien hast du ja gar nicht bemerkt, dass du schon am Wald angekommen bist und stehst nun vor einem wunderschönen Winterwald. Du begibst dich auf den Weg für die Spaziergänger und hörst ganz entspannt dabei zu, wie der Schnee unter deinen Schuhen knackt. Du liebst dieses Geräusch. Die Schnee Kristalle funkeln im Sonnenlicht und sehen einfach wunderschön aus. Da hier einfach so viel Schnee liegt, beschließt du einen Schneemann zu bauen und beginnst damit, eine große Kugel Schnee zusammenzurollen. Danach rollst du eine kleinere Kugel für den Bauch zusammen und formst zum Schluss noch den Kopf. Dabei bemerkst du, dass dich ein Eichhörnchen von einem Baum aus beobachtet. Du hast noch zwei Nüsse in der Tasche stecken. Diese wirfst du auf den Boden. Das Eichhörnchen springt flink vom Baum und schnappt sich die Nüsse. Nun bekommt dein Schneemann noch eine Nase und zwei Augen und dann ist er fertig! Da es langsam dunkel wird, machst du dich jetzt zurück auf den Heimweg und fühlst dich ausgeglichen und glücklich! Der Winter ist eine tolle Jahreszeit.

Nach langsamer Rückführung folgt die Abschlussrunde. Jeder Teilnehmer gibt ein kurzes Feedback und erhält zum Abschied einen Beutel Entspannungstee.