

# Körperreise

## Anleitung eines Bodyscans als Entspannungsübung

### Darum geht es

Anleitung eines Bodyscans als Entspannungsübung

### Dauer

etwa 15 Minuten

### Material/Vorbereitung

- bequeme Sitzgelegenheiten oder Matten
- ruhige Umgebung
- Anleitung zum Vorlesen, siehe Kopiervorlage
- optional: Audiodatei
- optional: Entspannungsmusik im Hintergrund

### Arbeitsform

Ruhige Anleitung Einzelner oder einer Gruppe

### Vorgehen

Voraussetzung ist eine vertrauensvolle, ruhige Atmosphäre! Niemand wird verpflichtet, mitzumachen.

Die Lehrkraft leitet die Übung an und erläutert zunächst, dass es sich bei der Körperreise um eine Entspannungsübung handelt, die etwa zehn Minuten dauert. Im Anschluss wird die Körperreise vorgelesen oder eine Audiodatei abgespielt.

Nach Abschluss der Körperreise kann sie reflektiert werden. Fühlt sich nun etwas anders an? Nimmt jemand eine Veränderung wahr?

Es können abschließend Möglichkeiten besprochen werden, wie so eine Körperreise selbstständig im Alltag angetreten werden kann, z. B. mit Audioaufnahmen, die frei verfügbar auf Streaming Plattformen angeboten werden.