

Bewegung und Klang im Klassenzimmer

Ein Weg zu mehr innerer Ruhe und einem freudvollem Miteinander im Schulalltag



Unsere Seminare bieten einen gelenkten und doch freien Rahmen des Heraustretens aus dem Unterrichtsalltag. Es entsteht ein Abstand zu den Unterrichtsinhalten und zum üblichen „Funktionieren“ als Schüler*in. Dadurch wird das Wohlbefinden der Schüler*innen gesteigert was sich wiederum positiv auf das (Arbeits)Klima innerhalb der Klasse auswirkt.

Ausgewählte Klang- und Schwingungsfelder wirken der alltäglichen Reizüberflutung entgegen, führen zu innerer Ruhe und Zufriedenheit und werden so zu Vorboten einer erhöhten Lernbereitschaft und konzentriertem Arbeiten im Unterricht.

In der Bewegung geschieht eine Auszeit "Recreation" vom intellektuell-kognitiven Arbeiten während des Unterrichts. Neben der Erholung wird der eigene Körper auf positive Weise wahrgenommen, wodurch Freude am individuellen Bewegungspotential entsteht und gefördert wird.

Das gemeinsame Bewegen ohne Bewertung lässt die Individualität und unterschiedlichen Fähigkeiten der Schüler*innen als Stärken erkennen was wiederum einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen möglich macht.



Unser Angebot für die Mittel- und Oberstufe

- Klänge erfahren und fühlen
(Sensibilisierung für Klang, Geräusche und Schwingungen)
- Gemeinsame Klangkonzerte in der Gruppe spielen
- Ausgewählte Yogaübungen und Klangsequenzen
- Bewegungsmeditationen zur Körperwahrnehmung und Förderung eines kooperativen Miteinanders unter den Schüler*innen
- Phantasiereisen in Bewegung, unterstützt durch Klänge zur Schaffung innerer Räume und Entspannung

Dauer:

Mini-Workshop: 2 UE zu 100 Minuten

Vormittags-Workshop: 4 UE zu 200 Minuten

Die Inhalte können individuell zusammengestellt und kombiniert werden.

Für mehr Information kontaktieren Sie bitte:

Zita Martus, MA BA Bakk.phil.

Musiktherapeutin/ Musikologin/

Pädagogin/ Theaterpädagogin

zita@klangmitgefuehl.com / +436805011424 /

www.klangmitgefuehl.com

Mag.a Katrin Oberrauner/ ganzheitliche Tanz- und
Bewegungspädagogin/

Yogalehrerin/ systemisches Coaching

katrinoberrauner@gmail.com / +43 680 325 8470 /

www.katrinmove.com

