

Newsletter Nr. 45

Januar 2020



Ernährung und Bewegung in der OGS



Newsletter Nr. 45 - Januar 2020

Ernährung, Bewegung & Entspannung
in der OGS



Rubrik - Essen, Trinken & Genießen



Alles wird gut – Essen als Trost und zur Belohnung

Als Kinder lernen wir, wie wir mit emotional belastenden Situationen umgehen können. Und dass Kinder erfolgreich lernen, sehen wir an uns selbst:



Wenn ich traurig oder ratlos bin, sehne ich mich nach süßen, warmen und schmelzenden Lebensmitteln, wie Pudding oder Schokolade.



Bin ich wütend oder aufgeregt, möchte ich mit meinen Zähnen etwas zerkauen. Ich esse dann am liebsten würzige Chips, Salznüsse oder scharfe Cracker.



Und die Verlockung auf einen leckeren Nachtisch lässt so manchen „gut“ erzogenen Menschen eine ungeliebte Hauptspeise (auf)essen.



Die Verbindungen von Emotionen und Essen sitzen sehr fest und werden von Generation zu Generation weiter gegeben.

Jedoch ist Essen als Belohnung oder Trost einzusetzen keine empfehlenswerte Strategie. Denn damit werden genau die falschen Signale gesendet: Essen wird von den Innenreizen Hunger und Sättigung entkoppelt und damit die natürliche Regulation gestört.

Trost sollte nicht nur dazu dienen, das Weinen zu beenden, er sollte vielmehr das Weinen des (kleinen oder großen) Menschen begleiten. Hilfreich sind da eher Worte wie: „Das tut jetzt bestimmt sehr weh. Bald wird es weniger wehtun!“ Richtig ist: Die Zuwendung hilft gegen Schmerzen.

Auch wir Erwachsenen wissen doch, wie gut es tut, von einem Menschen in den Arm genommen zu werden. Wenn die Kinder Trost und körperliche Nähe suchen, sollte dies nicht gleich mit Süßigkeiten verbunden werden.

Langeweile oder fehlinterpretiertes Körpergefühl

Um unterschiedliche Empfindungen wie Hunger, Durst, Bauchschmerzen oder auch Freude zu deuten, braucht ein Kind zunächst ein Gegenüber, eine Bindungsperson. So bezeichnen Hirnforscher die Rolle der Mutter im ersten Lebensjahr auch als „Hilfskortex des Babys“ – sie ist das Großhirn des Kindes, das ihm die Welt erklärt. Mit etwa drei Jahren beginnt das Kind dann vermehrt seine eigenen Gefühle besser zu steuern und sich in andere hineinzusetzen.

Keine Angst vor Emotionen! Das Zeigendürfen und Ausleben der eigenen Emotionen ist ein wichtiger Schritt der Persönlichkeitsentwicklung. Aber natürlich ist dies nicht grenzenlos. Das Lernen der Emotionskontrolle ist ebenfalls wichtig. Doch sollte dies abgekoppelt von der Nahrungsaufnahme erfolgen!

Bilder: CC0 Public Domain/MR1313/pixabay.com

Rubrik - Bewegungsfreude & Entspannung



Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel

Forschungsergebnisse unterstützen immer wieder die Tatsache, dass Sport, Bewegung und Spiel einflussreiche Faktoren sind, um die Selbstregulation und damit auch den Lernerfolg zu fördern.

Geistige Prozesse, mit denen wir unsere Aufmerksamkeit, unsere Gefühle und unser Verhalten zielgerichtet steuern, werden **exekutive Funktionen** genannt. Sie umfassen das Arbeitsgedächtnis zur kurzfristigen Informationsverarbeitung und -speicherung, die Inhibition (Verhaltens- und Aufmerksamkeits-



kontrolle zur Impulssteuerung) und die kognitive Flexibilität, durch die wir uns schnell auf veränderte Situationen einstellen und verschiedene Perspektiven einnehmen können. Diese Fähigkeiten sind nicht nur für die Lernleistung, sondern auch für die sozial-emotionale und die körperliche Entwicklung von Schülern wichtig.

Beruhend auf vielfältigen Unterrichtserfahrungen und wissenschaftlicher Begleitung entstand zur Förderung der exekutiven Funktionen eine **Spiele-Liste**. In dieser Sammlung befinden sich genaue Spielanleitungen, mit denen gezielt kognitive Leistungen und die Selbstregulation der Schülerinnen und Schüler unterstützt werden können.

In dieser **Spiele-Liste** kann nach verschiedenen Kriterien gesucht werden:

- **Alter** der Zielgruppe: Kleinkinder, Schulkinder, Jugendliche
- **Einsatzmöglichkeiten an der Schule:** Bewegungsangebot in freien Zeiten, Bewegungspausen im Unterricht, bewegter Unterricht und Sportunterricht
- und nach der **Art der Unterstützung:** „kleine Spiele“, „spezielle Übungen“, „Aufmerksamkeitsübungen“ und „Rhythmus und Bewegung“.



Die Spiele-Liste ist ein Angebot der Stiftung 'Sport in der Schule in Baden-Württemberg'. Die ständig wachsende Sammlung von Übungen sowie Anregungen zu Regeln und Ritualen lädt ein, selbst aktiv an dem Thema zu bleiben. Neben der Datenbank mit den Spielen enthält die Internetseite auch einen Online-Kurs über die neurologischen Zusammenhänge von Bewegung und exekutiver Funktion.

Die Spiele-Liste und der Online-Kurs befinden sich auf der Seite: <https://fit-lernen-leben.ssids.de>

Das Chaos-Spiel

Material: Zwei handliche Gegenstände wie z.B. kleine Bälle



Vorbereitung: Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis. Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Jede Gruppe zählt von Eins aufwärts rechtsherum durch. Die Schüler/-innen merken sich ihre Zahl. Die "Einsler" jeder Gruppe, die im Kreis gegenüber stehen/sitzen sollten, erhalten je einen Gegenstand (z.B. einen kleinen Ball).



Spiel: Auf ein Zeichen der Leitung geben die "Einsler" beider Gruppen ihren Gegenstand ihrem rechten Nachbarn und tauschen dann miteinander die Plätze. Dabei muss man immer links am Tauschpartner vorbeilaufen.

Sobald die "Zweier" den Gegenstand erhalten haben, geben sie ihn an die "Dreier" weiter und tauschen ebenfalls miteinander die Plätze usw. Eine Runde ist geschafft, wenn die Gegenstände wieder bei den "Einslern" angekommen sind.



Nun wird versucht, eine weitere Runde zu schaffen. Dies ergibt eine spiralförmige Bewegung. Der Ablauf sollte immer schneller werden.

Hinweis: Einfacher ist es, wenn die Übung zu Beginn mit einem Sprechrhythmus begleitet wird (z.B.: „Geben – Laufen“).

Zusammengestellt von: Barbara Kopp, Regionalteam Sport, Staatl. Schulamt Nürtingen

Quelle: <https://fit-lernen-leben.ssids.de>, Stiftung „Sport in der Schule in Baden-Württemberg“

Die Spannung steigt: der Entspannungswürfel

Es gibt viele Wege, sich zu entspannen bzw. kurze Entspannungseinheiten für Kinder im Offenen Ganztage anzubieten.

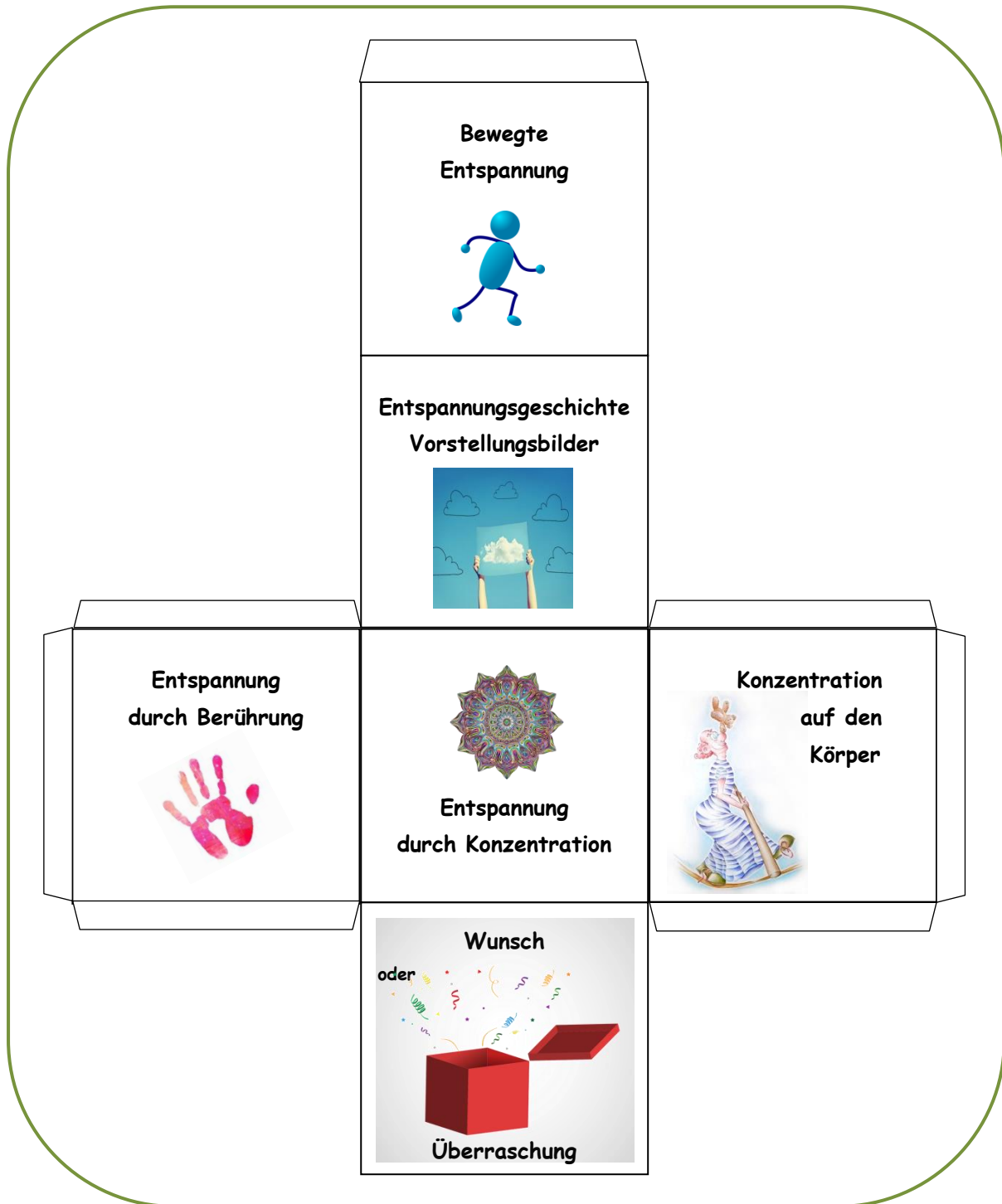
Die meisten OGS im Kreis Gütersloh haben bei Kurz-Workshops die Entspannungs-Box erhalten. Die darin enthaltenen 35 Anleitungen ermöglichen den Kindern, unterschiedliche Zugänge zur Entlastung von Körper und Geist kennen zu lernen.



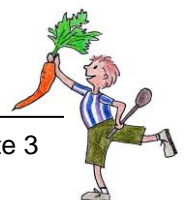


Die Entspannungs-Box bietet Kategorien, aus denen eine Aufgabe ausgewählt werden kann. Wenn die Entscheidung schwer fällt oder wenn Sie die Kinder bei der Auswahl beteiligen möchten, eignet sich eine Würfelentscheidung.

Hier ein Vorschlag zur Gestaltung eines Entspannungswürfels:



Im Anhang finden Sie eine Meditationsgeschichte: Die Klingende Reise durch die Welt der Farben!





Rubrik - Rund um den Mittagstisch



Nachhaltigkeit in der Schulverpflegung

Das Thema Nachhaltigkeit hat noch einmal Schwung bekommen. Sich zu überlegen, wie der eigene, unvermeidbare „ökologische Fußabdruck“ für die Umwelt verträglicher gestaltet wird, ist drängender denn je.

Die gute Nachricht ist, dass sich eine klimafreundliche und gesunde Ernährung nicht widersprechen, sondern sogar bestens zusammenpassen. Lesen Sie hier Beispiele, wie im Rahmen der Ernährungsweise viel für ein klimafreundliches Verhalten getan werden:

Umweltschonendes Handeln bedeutet, sich für eine Ernährung stark zu machen, die...	Die Begründung:
... überwiegend pflanzliche Lebensmittel enthält.	Die Herstellung tierischer Produkte ist deutlich ressourcen- und emissionsintensiver.
... regional angebaut und saisonal geerntet wird.	Kurze Lieferwege und geringe Lagerung sind umweltschonender.
... bevorzugt ökologisch erzeugt wird.	U.a. bedeutet der Einsatz weniger Spritzmittel eine Ressourcenschonung.
... fair gehandelte Lebensmittel umfasst.	Fairer Handel ermöglicht gerechte Lohnkosten.
... Lebensmittel beinhaltet, die gering verarbeitet werden.	Ein geringer Verarbeitungsgrad schont Nährstoffe und Ressourcen.
... umweltverträglich verpackt ist.	Auch hier werden Ressourcen geschont.

In der Gemeinschaftsverpflegung wird häufig argumentiert, dass den Mitarbeitenden die Hände gebunden sind. Speziell im Offenen Ganztage erzeugt die Abhängigkeit zum Arbeitgeber (OGS-Träger), zu Lieferanten (Caterern) und zur Zielgruppe (Kinder und Eltern) das Gefühl, kaum anders handeln zu können.

Doch auch in der OGS gibt es Gestaltungsräume!

Ein empfehlenswerter Ansatz für eine kindgerechte Versorgung UND nachhaltiges Handeln bietet die **Einhaltung des Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der DGE** (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Den Empfehlungen liegen wissenschaftlich fundierte Kriterien zugrunde.

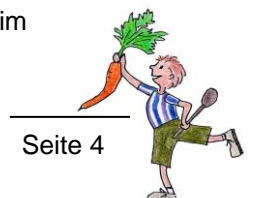
Im Qualitätsstandard wird, vor allem mit Blick auf die gesundheitsfördernde Ernährung, eine überwiegend pflanzliche Kost empfohlen. Fleisch und Fleischprodukte sollen an maximal zwei Verpflegungstagen pro Woche angeboten werden.

Außerdem wird die Verwendung von Mehrportionengebinden, das Vermeiden von Speiseresten, der Einsatz von Produkten aus ökologischer Landwirtschaft und der Einsatz von Großküchengeräten mit Einsparpotential von Wasser und Energie thematisiert.

Fair gehandelte Erzeugnisse sowie der Einsatz von regionalen und saisonalen Lebensmitteln oder Convenience-Produkten – vorverarbeitete (Fertig-)Produkte – können vorwiegend nur durch den Caterer berücksichtigt werden.

In Gesprächen und Rückmeldungen können die OGS als zahlungsstarke Abnehmer durchaus darauf hinweisen, nur gering verarbeitete Lebensmittel wie selbstgemachtes Kartoffelpüree oder zerlegte Fleischportionen statt panierte „Dino-Schnitzel“ zu bekommen.

Ganztageseinrichtungen, die beispielweise Rohkost und Obst selbst besorgen, können beim Einkauf auch selbst auf diese Aspekte achten!





Wenn der Preis steigt

Was nutzt ein ausgewogenes, gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot, wenn es von den Kindern nicht angenommen wird oder wenn das nachhaltige Essen mehr Geld kostet?

Eine gelingende Kommunikation und das Einbinden möglichst aller Beteiligten steigern die Akzeptanz der Schülerinnen und Schüler sowie der Eltern – auch wenn das Essen teurer wird, wenn auf etwas verzichtet werden soll oder wenn das Essen anders schmeckt.

So lassen sich einige Zweifler umstimmen, wenn sie bei einem Besuch eines regionalen Lebensmittel-erzeugers dabei sind. Eine selbstgestaltete „Werbe-Kampagne“ für das eigene nachhaltige Handeln, wie die Vermeidung von Speiseresten oder eine Argumentations-Aktion für mehr vegetarisches Essen, erhöht die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einzulassen.



Weitere Informationen und Ansätze für eine klimafreundliche Kita- und Schulverpflegung finden Sie unter:

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/klimafreundliche-verpflegung-37727>

Bild: CC0 Public Domain/Colin00B/pixabay.com

Rubrik - Interessantes aus nah & fern



Gut geht's – Erlebnisangebote für OGS-Mitarbeitende

Mit der Angebotsreihe „Gut geht's!“ möchten Ihnen die VHS Gütersloh und der Kreis Gütersloh noch mehr Lust auf Gesundheit machen:



Bewegte Entspannung mit Yoga und TriloChi®

In diesem modernen Bewegungs- und Entspannungskonzept werden alle Bewegungen natürlich schwingend und fließend ineinander übergehend ausgeführt.

Die Inhalte bestehen aus einer Mischung anregender Übungen für das Herz-Kreislauf-System, stärkenden Übungen für den Rücken und den Beckenboden sowie gezielten Entspannungsübungen aus den Traditionen des Tai Chi und des Qi Gong. So können sich Verspannungen im Bereich des Brustkorbs, Blockaden in den Schultern und im Nacken lösen.

Dieses Angebot findet einmalig am **Freitag, den 17.1.2020 von 9.00 – 10.30 Uhr** in der VHS Gütersloh statt. Es kostet 10 Euro.

Die Anmeldung erfolgt über die Seite der VHS Gütersloh, in der Rubrik Gesundheit: www.vhs-gt.de.

Bild: CC0 Public Domain/GDJ/pixabay.com

„Ich kann kochen!“ Ernährungsbildung mit allen Sinnen

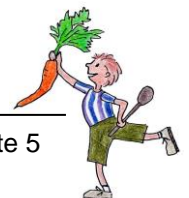
In dieser eintägigen Schulung qualifizieren sich die pädagogischen Fach- und Lehrkräfte zu Genussbotschafter/-innen. So wird der Zugang zu einer eigenständigen Umsetzung von Ernährungs- und Kochangeboten in der Schule erleichtert.

Als Inhalte der Fortbildung erwarten die Teilnehmer/-innen:



- Grundlagen für das Kochen mit Kindern
- Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung für Kinder
- ein Praxisanteil in der Lehrküche der VHS Gütersloh
- und der Zugang zur onlinebasierten Datenbank mit saisonalen Rezepten und Tipps für die pädagogische Praxis

Ziel ist es, Kinder für eine vielseitige Ernährung zu begeistern - praxisnah und alltagstauglich.





Die Fortbildung wird von einer Referentin der Sarah Wiener Stiftung geleitet.
Das Angebot findet am **Donnerstag, den 13.2.2020 von 9.00 – 17.00 Uhr**
in der VHS Gütersloh statt.



Die Teilnahme und alle Bildungsmaterialien sind kostenfrei.

Eine **Voranmeldung** über das Internet ist zwingend notwendig und noch **bis zum 16.1.2020** möglich (freie Plätze vorausgesetzt; Mindestteilnehmerzahl:12 Personen):

<https://ichkannkochen.de/mitmachen/fuer-paedagoginnen/anmelden/?date=7011n000000S6I7AAK>

Praxis-Tipp aus der Runde der Genussbotschafterinnen

Zweimal im Jahr treffen sich die hochengagierten Mitarbeiterinnen bzw. AG-Anbieterinnen der OGS, die die Fortbildung der Sarah-Wiener-Stiftung: Ich kann kochen! mitgemacht haben (s.o.).

In der Expertinnen-Runde werden Ideen und Erfahrungen ausgetauscht, die gut funktionieren.

So gibt die Genussbotschafterin Petra Potthoff aus der Josefschule in Herzebrock-Clarholz folgenden Praxis-Tipp weiter:

Gute Rezepte, tolle Geschichten, lustige Küchenweisheiten und nette Ausmalbilder für Kinder in der OGS können kostenfrei bei der Firma Kölln bestellt werden.



Fritz und Frizzie basteln sich ein Müsli

Ob kunterbunt zubereitet, kernig oder zart – mit Köllnflocken wird das Zubereiten von Müsli zum Kinderspiel.



Fritz und Frizzie - Rezepte

Abwechslungsreiche Ernährung, leckere Rezepte und schlaue Sprüche. Für Kinder und ihre Eltern.



Fritz und Frizzie retten Prinzessin Blütenzart

Ein Geschichts- und Malbuch mit leckeren Rezepten.

Die Broschüren kann man in beliebiger Menge im Internet bestellen unter:

<https://www.koelln.de/wissen-fun/broschueren/>

Abverkauf der aid-Ernährungs-Medien

Seit drei Jahren ist der aid infodienst e.V. in die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) integriert. Die Medien im Ernährungsbereich werden seitdem vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) bearbeitet. Eine Vielzahl von Titeln ist inzwischen in neuem Layout erschienen oder befindet sich in der Bearbeitung.

Von einigen aid-Medien gibt es Restbestände, die inhaltlich noch aktuell und nach wie vor für die Schule, die Beratung oder zur Weitergabe an Klienten und Kunden geeignet sind.

Deswegen gibt es ausgewählte Medien mit einem deutlichen Preisnachlass.

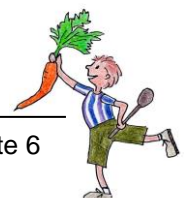
In den Warenkorb

Bei einer Bestellung bis zum 25. Januar 2020 erhalten Sie 80 % Rabatt auf gelistete Medien.

Geben Sie dazu einfach bei der Shop-Bestellung auf

www.ble-medienservice.de im Feld „Gutschein einlösen“ den **Gutschein-Code BZFE80** ein.

Das Angebot gilt solange der Vorrat reicht.





Der bundesweite Schulwettbewerb zur nachhaltigen Landwirtschaft und Ernährung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft lädt die Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 10 aller Schulformen ein mitzumachen.

Diesmal dreht sich der Wettbewerb „**Echt kuh-I!**“ um Klimawandel und Klimaschutz in der Landwirtschaft.

Unter dem Motto „Klima. Wandel. Landwirtschaft. – Du entscheidest!“ sollen Kinder und Jugendliche die Zusammenhänge von Klimaveränderungen, Landwirtschaft und Ernährung verstehen.

Es winken Fahrten nach Berlin, Preisgelder bis zu 1.200 Euro, hochwertige Sachpreise und die Trophäe „Kuh-le Kuh“. Einsendeschluss ist der 4. April 2020.

Weitere Informationen gibt's unter www.echtkuh-I.de

TIPP: Dieser Wettbewerb kann gut mit einer Nachhaltigkeits-Aktion des Mittagessens verbunden werden!

Ausgezeichnete Bewegungs-App

Handys lassen sich auch zur Bewegungssteigerung einsetzen! So können Bewegungs-Apps als Lernmedium von den Kindern selbst genutzt werden.

Ein Beispiel für so eine Bewegungs-App entwickelt die Firma OLIMA SPORT. Diese wurde sogar mit dem Qualitätssiegel „besonders bewegend“ der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. ausgezeichnet.



Pro App sind 60 Bewegungsaufgaben (30 Haupttricks + Varianten) mit Animationsfilmen anschaulich dargestellt. Jeder Nutzer kann den Trainingsfortschritt selbst bewerten, Punkte sammeln und im Rang aufsteigen.

Die Übungen laden Kinder dazu ein, die Trickkombinationen auch gemeinsam mit anderen auszuprobieren sowie sich eigene weiterführende Fahrmöglichkeiten auszudenken.



Bisher erhältliche Bewegungs-Apps: Inline 1 und 2, Roller 1 und 2

Bewegungs-Apps in Planung: Inline 3, Roller 3, Waveboard 1, Jonglieren, Handball 1

Die Laufzeit der Apps ist auf 200 Tage begrenzt.

Jede App kostet 2,50 – es gibt ein Schul-Tarif für 2 Euro je App

Die Apps können über folgenden Link bezogen werden: <https://www.olima-sport.de/lernmedien/>

Safe the date - bitte vormerken

Fachtag „Gesunder Ganzttag – praktisch & aktiv: Inseln der Gesundheit verbinden“



Sind Sie reif für die Insel?

Dann kommen Sie am **Mittwoch, den 25. März 2020** von 8.30 - 15 Uhr mit auf eine Insel-Tour ins Kreishaus Gütersloh.

Auf dem 3.Fachtag „Gesunder Ganzttag“ wird aufgezeigt, wie vielfältig eine Gesundheitsförderung für Kinder in den Einrichtungen des Offenen Ganztags umgesetzt werden kann.

Neben drei Workshops zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung werden viele Erfahrungen aus den OGS im Kreis Gütersloh zu bestaunen sein.

Wie immer: alltagstauglich und erlebnisorientiert.

Ein Termin, der sich wirklich lohnt!

Bild: CC0 Public Domain/Painter06/pixabay.com



Klingende Reise durch die Welt der Farben

(Meditationsgeschichte)

Vorbereitung: Eine bzw. mehrere Klangschalen, Klangspiel, Gong oder Triangel.
Die Meditation dauert ca. 7 bis 10 Minuten.
Die Kinder können dabei liegen und ihre Augen schließen.

Anleitung:

Zwei- bis dreimal eine Klangschale anschlagen.

„Legt euch nun hin, sodass ihr es ganz bequem habt und nichts stört. Schließt die Augen.
(Erneut die Klangschale anschlagen und ausklingen lassen)

Nimm nun einen tiefen Atemzug. Du merkst, wie sich dein Körper mit Luft anfüllt und dann atme aus. Dein Bauch sinkt wieder ein. Du merkst, wie dein Körper bei jedem Atemzug tiefer in die Matte sinkt. Du wirst immer freier und ruhiger. Während du langsam weiter atmest, hörst du aus der Ferne einen Klang. (*Die Klangschale leise anschlagen*)

Höre genau hin, denn der Klang kommt immer näher (*Klangschale etwas lauter anschlagen*). Das ist der Klang einer Klangschale. (*Klangschale gleichmäßig anschlagen*).

Höre, wie der Klang den Raum erfüllt, er schwebt über dir. Stelle dir vor, wie der Klang deine ganzen Spannungen und Sorgen mit sich nimmt. Und während der Klang immer leiser wird, spürst du, wie auch deine Spannungen von dir abfallen. (*Klangschale klingt aus*)

Nun stelle dir vor, dass du auf einer **grünen Wiese** stehst (*langsames und leises Anschlagen unterschiedlicher Klänge*). Mit den Füßen spürst du das weiche Gras und ein warmer Wind weht die Grashalme in eine Richtung. Spüre, wie der Wind dich erfasst und dich mitnimmt auf seine Reise durch die Welt der Farben.

Mit dem Wind steigst du hinauf in den **blauen Himmel**. Du fliegst durch die Luft – an Wolken vorbei. Das Blau des Himmels erstrahlt um dich herum und du spürst warme Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht. Das **gelbe Licht der Sonne** fühlt sich warm und gut an. Das Licht blendet dich nicht, du schwebst sanft weiter durch den Himmel. Unter dir siehst du den riesigen Ozean. Delphine springen hoch, als wenn sie dich begrüßen wollen.

Während du noch den Delphinen zuwinkst, entdeckst du in der Ferne eine kleine Insel. Langsam sinkst du herab und landest sanft auf der Insel. Du gehst ein paar Schritte auf dem warmen, **weißen Sandstrand**. Spüre, wie der Sand bei jedem deiner Schritte leise knirscht. Er ist unter deiner Fußsohle und zwischen deinen Zehen. Eine wohlige Wärme steigt von deinen Zehen langsam auf in deinen Körper. Dir geht es gut und du genießt diese angenehme Wärme.

Gehe nun weiter den Strand entlang und sehe dir die großen Palmen an. Entdeckst du die **braunen Kokosnüsse**? Ganz oben in der Palme stecken sie. Du hast Lust dir eine zu pflücken. Doch ehe du dir eine Kokosnuss nehmen kannst, erfasst dich ein Windstoß und deine Reise geht weiter.

Du überquerst wieder den strahlend **blauen Ozean**. Und der Weg führt dich weiter. Am Horizont kannst du bereits **schneebedeckte Berge** erkennen. Du überfliegst sie, wie eine schwebende Wolke und bestaunst die mächtigen Riesen.

Ganz langsam sinkst du nun hinab auf die Erde. Du bist auf deiner **grünen Wiese** wieder angelangt, auf der du gestartet bist. Rieche das frische Gras. Während du tief einatmest, entdeckst du um dich herum die vielen Blumen. Sie leuchten in den Farben des Regenbogens. Du entdeckst **rote, gelbe, violette** und auch **weiße** Blüten. Du bewunderst die Blumen ausgiebig.
(*Klangschale ausklingen lassen*).

Nun wird es Zeit die **grüne Wiese** zu verlassen und wieder hier in den Raum zurückzukehren. Bewege langsam deine Zehen und deine Finger – und nun recke und strecke dich. Und wenn du bereit bist, dann öffne mit einem Lächeln deine Augen.“

Bild: CC0 Public Domain/noskill1343/pixabay.com



Herausgeber: Kreis Gütersloh
Abteilung Gesundheit

in Kooperation mit Kreissportbund Gütersloh e.V.

Ansprechpartnerinnen: Sabine Baum
Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung
in der OGS im Primarbereich
Tel.: 05241 - 82 3586
S.Baum@kreis-guetersloh.de

Franziska Tegethoff
Kreissportbund Gütersloh e.V.
Tel.: 05241 - 85 1456
franziska.tegethoff@gt-net.de

Stand: Januar 2020