

Der Energie-Pfad beginnt in Ihrem Klassenzimmer

Geht es Ihnen manchmal so, dass Sie sich verkrampfen und verspannen, wenn Sie einen ganzen Tag unterrichten? Fürchten Sie gelegentlich, Ihre Anforderungen kaum bewältigen zu können? Stört es Sie, wenn Ihre Klasse sehr unruhig ist, obwohl sie konzentriert arbeiten sollte?

Machen Sie sich ein Bild, wie es funktioniert, Präsenz und Wachheit den ganzen Tag über immer wieder neu herzustellen, sich lebendiger zu fühlen in Körper und Geist. Mit den im Energie-Pfad zusammengestellten Übungen können Sie sich entspannen, sich aktivieren oder auf vor Ihnen liegende Aufgaben fokussieren. Zudem können Sie alle Übungen auch in den Unterricht integrieren.

Vorausgesetzt, Sie halten einen Moment inne, nehmen Distanz zu den Arbeitsgedanken, die Sie gerade beschäftigen. Stoppen Sie das Perpetuum mobile und schenken Ihrem Körper und damit auch Ihrem Geist einen Moment Ihre ganze Präsenz und Aufmerksamkeit.

Die Übungen führen heraus aus der Nackenverkrampfung und hochgezogenen, angespannten Schultern. Sie dehnen Muskeln und Meridiane, Sie spüren den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, Sie entdecken einzelne Akupressurpunkte. Kurz gesagt, Sie aktivieren Energie auf verschiedene Art und Weise.

Implementation

Gerne stellen wir Ihnen den Energie-Pfad in Ihrer Schule vor. Wir führen Ihre Mitarbeitenden ein und schulen zudem einige Multiplikatoren, die für die Nachhaltigkeit und die Umsetzung sorgen. Auch zeigen wir Ihnen, wie Sie die Übungen im Unterricht mit den Jugendlichen einsetzen können.

Die 15 Tafeln des Energie-Pfads mit Fotos und genauer Übungsbeschreibung bleiben in Ihrem Besitz. Sie können diese aufhängen im Treppenhaus, in Ihrem Ruheraum, Vorbereitungs- oder Lehrerzimmer – dort, wo Sie den Energie-Pfad benötigen. Es gibt verschiedene Ausführungen für die Installation in Innenräumen. Für eine Nutzung des Energie-Pfades auf Aussenplätzen können die Tafeln wetterfest geliefert werden. Die Tafeln bekommen Sie auch in elektronischer Form, damit diese jederzeit griffbereit eingesetzt werden können.

LOSLASSEN UND AUF DIE FÜSSE KOMMEN (E/A)



LOSLASSEN UND AUF DIE FÜSSE KOMMEN (E/A)

Parallel und schulterbreit stehen. Knie und Hüften leicht gebeugt. Einatmen und die gestreckten Arme vor dem Körper kreuzen und nach oben über den Kopf bringen. Wie bei einem plötzlichen Stromausfall die Spannung aus den Armen lassen, sie fallen über die Seite nach unten und treffen auf die Hosennaht (ausatmen!). Spannungen in den Schultern lösen sich, spüren Sie die federnde Wirkung durch die Beine hindurch bis in die Fusssohlen. 3-5 Mal wiederholen.