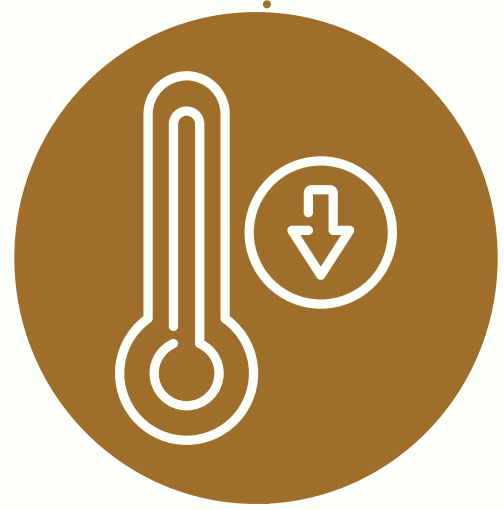


Cool Down

Welchen Nutzen hat das Cool Down?

- Erste Regenerations- bzw. Erholungsphase nach der Einheit
- Entspannung
- Regulation/ Zu sich kommen



Optionen:

- (Ruhigere) Spiele spielen
- Massagen
- Progressive Muskelentspannung
- Geschichten erzählen
- Stretching / Dehnen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Yoga
- Gemeinsamer Austausch: Musikhören/ Zeichnen/ Aufschreiben über das Geschehene heute.