



Lebenskompetenzen – Stressbewältigung – 3. Zyklus

## Entspannungsübungen

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS kennen verschiedene Entspannungsübungen.

### Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Plenum

### Zeitfenster

- 10 Minuten

### Vorbereitung/Material

- Computer: [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/vorteile.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/vorteile.cfm)



### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	SuS wählen zwei ihrer favorisierten Entspannungsübungen aus und probieren diese zu Hause aus.  Im Turnus stellen die SuS einander jeweils zum Morgenbeginn oder vor einer Prüfung ihren Favoriten vor.	

### Quelle

- [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/vorteile.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/vorteile.cfm)