

Ideensammlung zur Förderung des physischen Selbstbewusstseins

Wie werde ich mir meines Körpers bewusst?

1. Klettern
2. Kraftkreis
3. Yoga
4. Balanceübungen
5. Im Schnee wälzen
6. Plank challenge
7. Igelballmassage
8. Entspannungsgeschichten
9. Holz hacken
10. Wettlauf
11. Bretterbuden bauen
12. Teig kneten
13. Rad, Kanu fahren
14. Alle Sportarten (Muskelkater)
15. Tanzen!!!!
16. Schreien und Db messen
17. Singen (evtl. aufnehmen)
18. Theater
19. Bleistift zerhacken
20. Fechten mit Poolnudeln und Zeitungen → Regeln!!
21. Strohhalm in Kartoffel
22. Tauziehen
23. Umarmen 1 min
24. In die Augen schauen 1 min
25. Hand halten 1 min
26. Schweigen 1 min
27. Trommeln
28. z.B. Cup Song „vergrößern“
29. schwebende Jungfrau
30. Armdrücken
31. Schlafentzug
32. Tragen (mit/im Tuch)
33. Kalt duschen
34. Enge Kleidung
35. Barfuß auf verschiedenen Untergründen laufen
36. Taststrecke/Sinnespfad
37. Pizza backen
38. Reiten
39. Floß bauen
40. Schwimmen
41. Wandern
42. Karussell
43. Haare „machen“
44. Kosmetik
45. Kneipp
46. Streicheln
47. ...
48. ...