

7 Warm-up

Schwankende Birke

Beschreibung	Gruppen von max. etwa 10 Personen bilden einen engen Kreis (Schulter an Schulter) und nehmen die Hände nach vorne. In der Mitte steht eine weitere Person die die Augen schließt und sich vertrauensvoll zu einer Seite fallen lässt. Die TNinnen im Kreis nehmen sanft auf und geben zu einer anderen Seite weiter, sodass die Person in der Mitte ständig in verschiedene Richtungen geschaukelt wird.
Material	-
Hintergrund	Eine Übung die die Gruppe körperlich näher bringt und nachhaltig zeigt, dass man sich auf die anderen in angenehmer Weise verlassen kann.
Zeitaufwand	Ca. 1-2 Minuten pro Person
Tipp	Wenn zu sehr „geschupst“ wird, machen Sie den Vorschlag, denjenigen in der Mitte so zu behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte.

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
