



Annika Schneider

Aktivieren ohne Action

30 Ideen zum aktiven
Entspannen für Senioren

Annika Schneider

Aktivieren ohne Action

30 Ideen zum
aktiven Entspannen
für Senioren



Inhalt

Einleitung	6
Lavendel in der Luft.....	11
Ein Meer aus Steinen.....	16
Muscheln im Sand	21
Sanft umhüllt	26
Weich wie Moos	30
Geborgen und schwerelos im Wasser.....	34
Frische Zitrusdüfte.....	39
Geborgen im Sand	44
Knisterndes Kaminfeuer.....	49
Frisches Wiesengrün	56
Licht zum Wohlfühlen	61
Im zauberhaften Blumenmeer	68
Vom Ton zur Melodie.....	72
Wie auf Wolken	80
Sicher und geborgen – Decken	86
Auf Rosen gebettet	91



Eine Hand voll Erde	96
Die Welt der Farben	101
Zauberhafte Seifenblasen	106
Röstfrischer Kaffee	110
Ein schönes Blätterdach.....	115
Tee zum Genießen	122
Fröhliche Gänseblümchenwiese	127
Weiche Wohlfühl-Wolle	133
Sonnenreife Weintrauben	138
Erfrischende Pfefferminze.....	144
Eine Reise in die Welt der Murmeln	149
Federleicht	153
Löwenzahn und Pusteblume	157
Zarte Fliederblüten.....	163

Einleitung

Die Sinne erreichen, Anspannung und Entspannung erleben, sich selbst spüren – all das lässt uns unseren Körper auf vielen verschiedenen Ebenen wahrnehmen. Wahrnehmen schafft Sicherheit, und Sicherheit bringt uns zur Ruhe. Ruhe ebnet den Weg in die Entspannung.

In diesem Praxisbuch finden Sie Stundenkonzepte für Entspannungsrunden mit Seniorinnen und Senioren zu 30 verschiedenen Themen. Die ausgewählten Themen und Materialien orientieren sich sowohl an der beruhigenden Wirkung, die ihnen zugesprochen wird, als auch an ihrer Verbindung zur Lebenswelt der Seniorinnen und Senioren.

Wahrnehmen – Wohlfühlen – Erinnern – Entspannen

Mit diesen Zielen und diesen Wünschen nehmen wir Sie und die Seniorinnen und Senioren mit in unsere Entspannungsrunden. Das Konzept dieser Gruppenstunden besteht aus verschiedenen Bausteinen, die Sie als Gruppenleitung, stets auf die Bedürfnisse und Ressourcen der teilnehmenden Personen abgestimmt, immer wieder neu zusammensetzen können.

Das Material

Das Material für die Entspannungsrunden ist so ausgewählt, dass es sowohl einen hohen Aufforderungscharakter und einen Bezug zur Lebenswelt der älteren Menschen hat, als auch von der Art der Sinnesreize gut in eine Entspannungseinheit passt. Was als angenehm empfunden wird, bleibt dabei natürlich sehr individuell. Bei einem Duft oder Geschmack ist es beispielsweise immer sinnvoll, vorab abzuklären, ob gegebenenfalls schon Abneigungen bekannt sind. Menschen, die einen bestimmten Duft oder Geschmack überhaupt nicht mögen, werden Sie damit nicht in eine Entspannungsphase bringen können. Wählen Sie dann besser ein anderes Thema aus.



Überlegen Sie bei der Auswahl der Materialien genau, ob unter den Teilnehmenden eventuell Personen sind, die etwas davon in den Mund nehmen könnten. Kleine Steine, Sand, Erde, Muscheln oder Murmeln können schnell an Orte wandern, wo sie eigentlich nicht hingehören. Stellen Sie in diesem Fall eine engmaschige Begleitung sicher.



Klären Sie vor Gruppenstunden, in denen die Mitmachenden eingeladen werden, etwas zu essen oder zu trinken, bitte ab, ob eine Diabeteserkrankung oder Allergie gegen die Nahrungsmittel oder bestimmte Inhaltsstoffe besteht. Auch Schluckstörungen sollten vor der Teilnahme ausgeschlossen oder die Betroffenen engmaschig begleitet werden.

Der Raum

Bereiten Sie den Raum für die Entspannungsrunde vor und sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre. Legen oder stellen Sie die Materialien auf einen Tisch und nutzen Sie die Tücher, um den Tisch ansprechend zu dekorieren. Sie finden bei den Einheiten jeweils konkrete Vorschläge dafür.

Für Entspannungseinheiten ist es wichtig, einen Raum zu wählen, der möglichst ruhig ist (in dem also so wenige Störgeräusche wie möglich zu hören sind). Er sollte eine Tür haben, die geschlossen werden kann, und im besten Fall sollte zwischendurch niemand hereinkommen. In manchen Einrichtungen und in einem anderen Umfeld ist das nur schwer zu realisieren. Sofern Sie aber die Möglichkeit haben, durch die Wahl des Raums Ruhe in Ihr Angebot zu bringen, nutzen Sie gerne das, was Ihnen zur Verfügung steht.



Lavendel in der Luft

Lavendel erinnert an lilafarbene Blütenmeere, unbeschwerte Sommertage und einen einzigartigen Duft. Lavendelblüten wird eine beruhigende Wirkung zugesprochen. Manchmal wecken die Blüten auch Erinnerungen an Urlaubsreisen oder halten Einzug in Kleiderschränke, um der Wäsche einen besonderen Duft zu schenken und sie vor Motten zu schützen.

Material

- Tücher in Violett oder Blau
- Lavendelblüten (trocken oder frisch)
- Lavendelöl
- Wattepad
- falls vorhanden: Duftlampe mit Teelicht
- Bilder von blühenden Lavendelfeldern (siehe Kopiervorlage)
- Rapssamen
- 1 große Schüssel oder Schale (backofen- oder mikrowellengeeignet)

Vorbereitung

Stellen bzw. legen Sie die Materialien ansprechend auf einen Tisch. Wenn Sie möchten, stellen Sie eine Duftlampe auf, die Sie mit Wasser und Lavendelöl befüllen. Ein violettees oder blaues Tuch hat eine wahrnehmungsanregende Wirkung und hilft bei der Gestaltung des Raumes.

Einstieg

Entspannungsmusik

Begrüßen Sie die Seniorinnen und Senioren wie in der Einleitung beschrieben.

Biografische Fragen

- Welche Erinnerungen wecken blühende Lavendelfelder bei Ihnen? Kennen Sie solche Bilder wie diese Lavendelfelder von früher?
- Erinnern Sie sich an den Duft von frischem Lavendel? Mögen Sie den Duft?
- Welches Gefühl kommt in Ihnen bei dem Anblick von Lavendel auf? Ist das Gefühl angenehm?
- Haben Sie Lavendel für bestimmte Zwecke genutzt? Zum Beispiel bei Krankheit, Unruhe oder gegen Insekten?
- Mögen Sie die Blütenfarben oder finden Sie andere Farben schöner? Haben sich Ihre Gefühle bezüglich Lavendel im Laufe Ihres Lebens verändert?

Wahrnehmungsanregungen

Bieten Sie den Seniorinnen und Senioren die Lavendelblüten zum Anschauen und Anfassen an. Wie fühlen sich die Blüten an? Wie duften Sie? Wird der Duft als angenehm empfunden? Was geschieht, wenn die Seniorinnen und Senioren an den Blüten reiben? Verändert sich der Duft?

Träufeln Sie alternativ oder zusätzlich einige Tropfen Lavendelöl auf einen Wattepad und lassen Sie die Seniorinnen und Senioren daran riechen. An was erinnert der Duft? Wird er als angenehm empfunden?



Schonende und langsame Bewegungen

Rapsbad für die Hände

Geben Sie die Rapssamen in eine Schüssel und erwärmen Sie sie in der Mikrowelle oder dem Backofen. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu heiß werden. Bieten Sie den Seniorinnen und Senioren ein entspannendes und wärmendes Rapsbad für die Hände an. Dafür dürfen die Hände in der Schüssel mit dem Raps vergraben und ganz langsam und in kleinen Bewegungen hin- und herbewegt werden. Der warme Raps sorgt für eine bessere Beweglichkeit der Fingergelenke, wärmt die Hände und entspannt die Muskulatur. Das Rapsbad darf so lange genossen werden, wie es von den Seniorinnen und Senioren als angenehm empfunden wird.



Achten Sie bitte bei Erkrankungen, die die Finger betreffen, darauf, ob Wärme als angenehm empfunden wird.

Entspannungsgeschichte

Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese. Das Gras unter deinem Körper fühlt sich wunderbar weich an. Die Luft um dich herum ist angenehm warm. Du kannst den Boden spüren – unter deinen Schultern – den Oberarmen – den Unterarmen.

Dein Rücken liegt ganz gerade und entspannt im weichen Gras. Du kannst all das, was sich zu schwer anfühlt, an den Boden unter dir abgeben. Du spürst, wie sich deine Muskeln nach und nach entspannen. Auch deine Beine werden leichter. Du fühlst die Erleichterung in den Oberschenkeln – in den Knien – in den Unterschenkeln.

Deine Fersen liegen auf der weichen Wiese. Sie dürfen sich ausruhen und all ihr Tun und alle Anstrengung für einen Moment an den Boden unter ihnen abgeben.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Hände. Unter deinen Handflächen spürst du das Gras. Es ist ganz weich und schmiegt sich an deine Finger. Der Boden unter dir ist angenehm warm. Du fühlst dich wohl. In dir breitet sich eine angenehme Ruhe aus. Sie fühlt sich gut an. Du kannst frei und unbeschwert atmen.

Die Luft duftet nach Lavendel. Ganz in deiner Nähe liegt ein großes Lavendelfeld. Es blüht in den schönsten Violett- und Blautönen. Du magst den Duft. Er ist angenehm zurückhaltend und doch unverwechselbar. Du atmest in Ruhe ein – und aus. Ein – und aus. Ein – und aus. Mit jedem Einatmen strömt ein wenig Lavendelduft in deinen Körper. Er breitet sich ganz sacht aus und lässt dich immer mehr zur Ruhe kommen. Es geht dir gut. Eine angenehme Leichtigkeit durchströmt deinen Körper. Alles Schwere gibst du an den Boden unter dir ab. Du fühlst dich ausgeruht. Du bist zufrieden und entspannt.

Atemübung und Abschied

Führen Sie hier und in den folgenden Kapiteln die Atemübung und den Abschied aus, wie in der Einleitung beschrieben.





Geborgen und schwerelos im Wasser

Wasser ist für viele Menschen mit Leichtigkeit und Geborgenheit verbunden. Im Sommer erfrischt es, im Winter genießen wir seine wohltuende Wärme. Duftende Badezusätze rufen zudem zahlreiche Erinnerungen wach, die wir auf unserem Lebensweg gesammelt haben. Langsam fließendes und leicht plätscherndes Wasser beruhigt. Klares Wasser verbinden wir mit Reinheit.

Material

- Tücher in Blautönen
- warmes Wasser
- 1 große Schale
- 1 kleine Schale pro Person
- 1 Waschlappen pro Person
- 1 Pipette pro Person (Tropfpipetten gibt es auch in Großpackungen zu kaufen; besorgen Sie welche, die die Seniorinnen und Senioren gut halten können)
- Handtücher
- Badesalz, Badetabs, Badeöl (am besten verschiedene Düfte)
- kleine Löffel
- evtl. Wasserkocher mit heißem Wasser, um abgekühltes Wasser wieder zu erwärmen



Achten Sie dabei bitte unbedingt darauf, dass der Wasserkocher nicht in Reichweite der Teilnehmenden steht. Mischen Sie das Wasser gut und prüfen Sie die Temperatur, damit sich niemand verbrüht.

Vorbereitung

Stellen bzw. legen Sie die Materialien übersichtlich auf einen Tisch, zum Beispiel die Handtücher, Schalen und Zusätze in Gruppen geordnet. Füllen Sie die große Schale mit warmem Wasser. Versuchen Sie – sofern möglich –, bei der Gestaltung des Raumes eine ruhige Atmosphäre zu schaffen.



Einstieg

Entspannungsmusik

Begrüßen Sie die Seniorinnen und Senioren wie in der Einleitung beschrieben.

Biografische Fragen

- An was denken Sie zuerst, wenn Sie das Wort „Wasser“ hören? An einen See, ein Meer oder einen Fluss? An eine kühle Erfrischung im Sommer? Ein warmes Bad in der Badewanne an kalten Tagen? Eine Dusche nach getaner Arbeit? Pfützenspringen mit Gummistiefeln (oder ohne)?
- Wie fühlen sich Erinnerungen rund um Wasser für Sie an? Welche Gedanken und Gefühle kommen mit den Erinnerungen?
- Womit verbinden Sie den Duft und das Geräusch von warmem Sommerregen? Welche Bilder sehen Sie vor sich?

Wahrnehmungsanregungen

Sehen

Legen Sie alle Materialien bis auf die große, mit warmem Wasser gefüllte Schüssel beiseite. Fahren Sie vorsichtig mit Ihren Fingern durch das Wasser und lassen Sie die Seniorinnen und Senioren beobachten, wie sich die Oberfläche verändert. Machen Sie unterschiedliche Bewegungen, sodass sich das Wasser mal mehr und mal weniger bewegt. Wechseln Sie ruhige und schnelle Bewegungen ab. Beschreiben Sie gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren, was sie sehen. An was erinnern die Bewegungen des Wassers?

Hören

Machen Sie verschiedene Bewegungen im Wasser, die man hören kann. Fahren Sie zum Beispiel für leise, große Wellenbewegungen durch das Wasser, bewegen Sie ihre Finger ganz schnell im Wasser, klatschen Sie mit der Handfläche auf die Oberfläche, machen Sie kleine Spritzer, und, und, und ...

Legen Sie einen Waschlappen in die Schale und wringen Sie ihn darüber wieder aus.

Nehmen Sie mit der Pipette etwas Wasser aus der Schale und lassen Sie einzelne Tropfen auf die Wasseroberfläche tropfen.

Beschreiben Sie gemeinsam das Gehörte und sammeln Sie mit den Seniorinnen und Senioren, an welche Situationen und Begebenheiten es sie erinnert.

Fühlen

Füllen Sie das Wasser in die kleinen Schälchen um, sodass jeder seine eigene Schale hat. Wärmen Sie das Wasser vorher, wenn nötig, noch einmal auf, indem Sie einen Schuss heißes Wasser dazugeben. Vermischen Sie das Wasser gut.

Machen Sie die Übungen zum Hören und Sehen nun noch einmal mit den Seniorinnen und Senioren gemeinsam. Je nach Ressourcen können Sie diese anleiten und vormachen oder die Teilnehmenden gehen mit dem Wasser in Kontakt, wie sie möchten. Stellen Sie passende Fragen, zum Beispiel:

- Wie fühlt sich das Wasser an?
- Wie fühlen sich schnelle und wie langsame Bewegungen an?
- Mögen Sie die Berührungen mit dem Wasser?
- Wer badet oder duscht gerne?
- Wer ist gerne schwimmen gegangen/geht gerne schwimmen?

Riechen

Geben Sie einen Badetab in die große Schüssel und lassen Sie die Seniorinnen und Senioren daran riechen. Wenn Sie Badesalz oder Badeöl einsetzen, kann jeder davon etwas in seine kleine Schüssel geben – ob Sie das Zugeben als Gruppenleitung übernehmen oder jeder selbst dosiert, hängt von den motorischen Möglichkeiten der Teilnehmenden ab.



Bei Düften gehen die Vorlieben oft auseinander. Stellen Sie daher wenn möglich 2 oder 3 verschiedene Düfte aus, damit ausgewählt werden kann. Akzeptieren Sie, wenn jemand keinen Duft ausprobieren möchte.

Beobachten Sie gemeinsam, was passiert und wie sich die Badezusätze auflösen. Muss das Badeöl verrührt werden? Wie sehen die Öltropfen ungemischt im Wasser aus?

Wonach duftet das Wasser mit den Zusätzen? Empfinden die Seniorinnen und Senioren die Düfte als angenehm? An was erinnern sie sie?

Welche Düfte mögen die Seniorinnen und Senioren? Gibt es Vorlieben bei Shampoo, Duschgel oder Badezusätzen? An welche Düfte erinnern sie sich aus der Kindheit? Was ist ein angenehmer Duft und welcher Duft ist nicht in angenehmer Erinnerung geblieben?

Motorik und Konzentration

Dosieren

Verteilen Sie an jeden eine leere Schale, eine Pipette und einen Waschlappen.

Bitten Sie die Teilnehmenden nun, den Waschlappen in die große Schale zu tauchen, sodass er sich vollsaugt, und das Wasser in die eigene kleine Schale zu wringen.

Dann folgt die gleiche Übung mit der Pipette. Diese wird einmal in der großen Schüssel gefüllt und das Wasser in die kleine Schale gegeben. Nun können Sie – je nach Ressourcen – zusätzlich angeben, wie oft der Waschlappen eingetaucht und ausgewrungen werden soll oder wie viele einzelne Tropfen in die Schale gegeben werden sollen.



Sonnenreife Weintrauben

Trauben sind besonders vielseitig in ihrem Dasein und Geschmack und auch in den Erinnerungen, die wir mit ihnen verbinden. Wir genießen sie als Frucht der Weinrebe, frisch zum Abpflücken und Naschen, als Traubensaft, gegoren als Wein oder Branntwein und getrocknet als Rosine. Aus ihren Kernen wird Öl gepresst. Trauben sind süß und erfrischend und in Form von Wein ein beliebtes Genussmittel. Die drei größten Weinanbaugebiete in Deutschland liegen in Rheinhessen, der Pfalz und in Baden.

Nehmen Sie die Seniorinnen und Senioren mit in die Welt von Trauben, Rosinen und Wein.

Material

- Tücher in Violett und Grün
- Weintrauben (helle und dunkle)
- Rosinen
- Schalen für die Rosinen und Weintrauben
- Holzspieße
- 1 Brettchen und 1 kleines Gemüsemesser
- Fingerfarbe in Violett und Grün
- Wasserfarbe in Violett und Grün
- 1 Pinsel und 1 Wasserglas pro Person
- Pappteller
- braune Acryl- oder Wasserfarbe und einen dünnen Pinsel
- vorbereitete DIN-A3-Blätter (siehe „Kreatives“, je 1 pro Person)
- 1 Tischdecke, um den Tisch beim Gestaltungsangebot vor Flecken zu schützen



Vergewissern Sie sich bei der Planung vorab, ob die Teilnehmenden den Geschmack und die Konsistenz von Weintrauben mögen und klären Sie eventuelle Unverträglichkeiten ab.

Vorbereitung

Legen Sie die Materialien auf einen Tisch und nutzen Sie die Tücher, um den Tisch ansprechend zu dekorieren.



Einstieg

Entspannungsmusik

Begrüßen Sie die Seniorinnen und Senioren wie in der Einleitung beschrieben.

Biografische Fragen

- Essen Sie gerne Weintrauben? Hat sich Ihr Weintrauben-Geschmack im Laufe Ihres Lebens verändert?
- Mögen Sie lieber die hellen oder die dunklen Weintrauben?
- Wer isst gerne Weintrauben mit Kernen, wem schmecken die kernlosen Weintrauben besser?
- In welcher Form mögen Sie Weintrauben am liebsten – als Frucht direkt von der Rispe, als Traubensaft, verarbeitet im Nachtisch oder Kuchen, getrocknet als Rosine oder in Form von Wein?
- Standen Weintrauben früher regelmäßig bei Ihnen auf dem Tisch oder wurden sie zu besonderen Anlässen angeboten?
- Welches Obst gab es in der Kindheit? Was wurde gerne gegessen? Welches Obst war besonders beliebt, weil es selten gekauft wurde?
- Welche der auf dem Tisch vorkommenden Farben mögen Sie lieber, die Violett- oder die Grüntöne? Welche Gefühle verbinden Sie mit den Farben? Welche Farben mögen Sie noch? Wie hat sich Ihre Lieblingsfarbe im Laufe Ihres Lebens verändert?
- Rosinen sind süß und waren früher eine beliebte Süßigkeit unter Kindern. Wer hat in der Kindheit gerne Rosinen gegessen? Welche Süßigkeiten waren früher außerdem beliebt?
- An welche Situation erinnern Sie sich zuerst, wenn Sie an Süßigkeiten von früher denken? Wie wichtig waren Süßigkeiten früher?
- Wer kennt sich mit Weinanbau oder dem Herstellungsprozess von Wein aus? Wer hat schon einmal selbst Wein hergestellt?
- Wer trinkt gerne Wein? Welchen Wein trinken Sie am liebsten?

Wahrnehmungsanregungen

Suchen Sie sich aus den folgenden Übungen die heraus, die zeitlich gut in das Angebot passen und für die jeweiligen Teilnehmenden gut umzusetzen sind. Vermeiden Sie insbesondere in Entspannungsrunden Situationen, die zu herausfordernd sind.

- Die Trauben werden längs oder quer in der Mitte durchgeschnitten, anschließend dürfen sie gerne probiert werden.
- Die Teilnehmenden probieren die beiden Traubensorten und vergleichen: Wer bevorzugt die dunklen, wer mag die grünen Weintrauben lieber?



Um Unfälle zu vermeiden, schneiden Sie die Trauben, die probiert werden sollen, einmal in der Mitte durch, das verringert die Gefahr, sich zu verschlucken.

- Die Teilnehmenden probieren die Rosinen.
- Die Weintrauben werden auf die Holzspieße gesteckt (in beliebiger Konstellation: nur Trauben einer Farbe, abwechselnd, 3 grüne und 3 lila-farbene ...).
- Die Teilnehmenden stecken abwechselnd eine Weintraube und eine Rosine auf einen Holzspieß.
- Die Weintrauben und die Rosinen werden in die Hand genommen und es wird nachgespürt, wie sie sich anfühlen. Wo sind die Unterschiede zwischen den Weintrauben und den Rosinen (in ihrer Größe, Form, Art der Oberfläche ...)?
- Eine vorher abgesprochene Anzahl Rosinen wird abgezählt (und darf anschließend gerne aufgegessen werden).
- Der Traubensaft wird in ein Glas eingeschenkt und probiert.



Kreatives

Weintrauben-Rispe: In der Vorbereitung wird ein brauner Strich auf das DIN-A3-Blatt gemalt, der den Stiel einer Rispe darstellen soll. Die Teilnehmenden dürfen sich entscheiden, ob sie mit Finger- oder mit Wasserfarben malen und ob sie grüne oder violette Farbe verwenden wollen.

Malen mit Fingerfarben: Geben Sie die Fingerfarben auf Pappteller. Laden Sie die Seniorinnen und Senioren ein, mit einem ihrer Finger etwas von der Farbe aufzunehmen und damit Abdrücke auf das Blatt zu machen. Mithilfe der Abdrücke soll aus dem Strich eine Rispe Weintrauben werden. Geben Sie bei Bedarf Tipps, wie man die Form einer Rispe erhält (von der schmalen Spitze zum Ende hin breit zulaufend). Ist die Farbe am Finger aufgebraucht, wird neue aufgenommen.



Wenn jemand keine Fingerfarbe verwenden möchten, lassen Sie ihn mit den Wasserfarben malen.

Malen mit Wasserfarben: Die Wasserfarben werden mit dem Pinsel aufgetragen. Die Teilnehmenden malen mit dem Pinsel große Punkte als Weintrauben an den aufgemalten Stiel auf dem Blatt. Wenn nötig, unterstützen Sie dabei.

Bei der Kreativübung kommt es nicht darauf an, die perfekte Weintraubenrispe zu malen. Im Vordergrund sollen die Freude im Umgang mit den Farben und an der Erstellung von etwas Sichtbarem, Schöнем sein. Geben Sie nur Hilfestellung, wenn dies ausdrücklich erwünscht ist oder Sie spüren, dass jemand mit der Aufgabe überfordert ist. Jedes Ergebnis ist richtig und wichtig.

Sprechen Sie im Anschluss kurz mit den Seniorinnen und Senioren:

- Wie hat sich der Umgang mit der Farbe angefühlt?
- Wer ist im Leben gerne kreativ gewesen? Welche Art von Kreativität lag/liegt Ihnen?

Aktivieren ohne Action

herausgegeben von Natali Mallek

30 Stundenkonzepte für Entspannungsrunden mit Senioren Wahrnehmen – Wohlfühlen – Erinnern – Entspannen

Zeit, die Seele baumeln zu lassen und das Wohlbefinden zu verbessern!

Denn Ruhe und Entspannung werden bei vielen Aktivierungsangeboten oft unterschätzt und vernachlässigt. Dabei ist Entspannung besonders im Alter wichtig.

Gönnen Sie Ihren Seniorinnen und Senioren mit diesen aktiven Entspannungsideen eine Auszeit für Körper und Geist. Sorgen Sie für Ruhe und Zuversicht, für geistige Klarheit und körperliche Gesundheit.

Vorgestellt werden 30 thematische Aktivierungsideen, in denen sanft Wahrnehmung, Konzentration und Motorik angeregt werden. Passende Entspannungsgeschichten runden die Stundenkonzepte ab.

Mit Materiallisten und Kopiervorlagen zur schnellen Umsetzung. Geeignet für die Einzel- und Gruppenbetreuung. Aus der Praxis für die Praxis.

Die Autorin

Annika Schneider ist examinierte Ergotherapeutin, Autorin und Chefredakteurin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Sie erstellt Begegnungsangebote, Texte, Materialien und Fachbeiträge für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz.

