

Konzentration/ Auflockerung Gordischer Knoten

Ziel	Die Teilnehmer haben eine Auflockerung
Dauer	individuell
Sozialform Anzahl Personen	Plenum Alle
Hilfsmittel	-

Vorgehen

Wir bilden einen Kreis. Nun strecken alle ihre Hände in die Mitte des Kreises, schliessen die Augen, laufen langsam in die Mitte des Kreises und suchen sich eine freie Hand, bis alle mit beiden Händen eine andere Hand gefunden haben.

Sobald dies der Fall ist, öffnen alle ihre Augen.

Nun versuchen wir, den soeben entstandenen „gordischen Knoten“ wieder zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.

