

# Plan 1. Kursstunde

-----  
Datum

## Aufmerksame Begrüßung

---

## Lustige Spiele (Kennenlern-Spiele!)

---

## Gezielte Bewegung

---

## Achtsames Atmen

---

## Bewusste Ruhe

---

## Fantastische Entspannung

---

## Stärken stärken

---

## Liebevolle Verabschiedung

---