



Entspannen Sie sich und  
beobachten Sie Ihren Atem.  
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Nimm die anderen so, wie sie sind, du kannst sie nicht ändern. Zum Sonnenaufgang sagst du schließlich auch nicht: mehr orange, und weiter nach links bitte.*

*(unbekannt)*



- Die Farbe Orange steht für den Übergang von Nacht zu Tag und Tag zu Nacht. Sie symbolisiert in diesem regelmäßigen Kreislauf Optimismus und Lebensfreude, Lebendigkeit und Lebensbejahung. – Betrachte ich meinen Alltag eher grau oder bunt – ist das Glas für mich gewöhnlich „halb voll“ oder „halb leer“?
- Die Farbe Orange wird in der Farbtherapie zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. In diesen Wochen und Monaten der Pandemie achten die meisten Menschen besonders auf ihre Gesundheit und wünschen sich gegenseitig gesund zu bleiben. – Welche Bedeutung hat für mich gesunde Ernährung, genügend Pausen, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und Sport – lebe ich „eine gesunde Mischung“?



- Weiter-Hören: Entspanne dich ... am Meer

Der Unterricht von Zuhause ist sehr anstrengend und zeitintensiv. Um Sie bzw. Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen, laden wir Sie mitten im Alltag zu einer Auszeit am Meer ein.

Getreu unserer Anregung „Blick-Wechsel – fünf Minuten für mich“ finden Sie diese Auszeit im Anhang in Kurzform.

Wir empfehlen Ihnen, sich jetzt oder auch zu einem späteren Zeitpunkt eine zwölfminütige Entspannung am Meer zu gönnen und laden Sie recht herzlich dazu ein:

<http://pausenoase.de/index.php/pausenoase-11>

Weitere Phantasiereisen und andere Körper- und Konzentrationsübungen finden Sie unter

<http://pausenoase.de/>

Christine Pfeiffer, Gemeindereferentin und Schulseelsorgerin, bietet für Ihre Schülerinnen und Schüler an der Brüder-Grimm-Grundschule in Mainz-Kostheim regelmäßig Pausenoasen für die 4. Klassen an. In der Corona-Pandemie hat sie begonnen, ihr Angebot online zu stellen, um Ihre Schülerinnen und Schüler auf diese Weise zu unterstützen.

Wir danken ihr sehr herzlich, dass wir Ihnen auf diese Weise im Blick-Wechsel eine solche Auszeit anbieten können.

Gerne dürfen Sie den Link zur Homepage oder auch den Link zu einzelnen Übungen an Ihre Schülerinnen und Schüler oder andere Ihnen liebe Menschen weitergeben.