Hände auflegen

Vier Stationen für eine ruhige Pause

Anleitung, Stationskarten und Plan, angelehnt an Reiki



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs einmal an, Seite 2 hilft dir bei Rahmen, Ansagen und Rückfragen. Danach gibst du Seite 3 bis 5 als Kopie mit: Die Teilnehmenden legen die Stationskarten neben Bett oder Matte und halten auf Seite 5 fest, wann sie die Pause machen.

Inhalt

Im Kurs anleiten ..... Seite 2
So geht die Pause ..... Seite 3
Stationskarten ..... Seite 4
Meine ruhige Pause ..... Seite 5

Im Kurs anleiten

Für dich als Kursleitung: was du sagst, was du offen lässt und worauf du schaust.

1 **Rahmen setzen**

„Wir nutzen die Übung als ruhige Pause mit den eigenen Händen. Woran Sie glauben, spielt keine Rolle.“ Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

2 **Erleben nicht deuten**

Wer von Wärme oder Kribbeln erzählt, hört „Schön, dass Sie das so deutlich spüren“, ohne Erklärung als Energiefluss oder Einbildung.

3 **Nur die eigenen Hände**

Du leitest die Selbstanwendung an. Partnerformen höchstens kontaktfrei und nur mit einem Ja jeder einzelnen Person.

4 **Beobachten**

Unruhige Füße und Blicke zur Uhr heißen: kürzer machen oder zur Sitzvariante wechseln.

Ausstieg ansagen

„Sie können jederzeit die Augen öffnen. Eine Station, die unangenehm ist, lassen Sie aus.“

So geht die Pause

Kopiervorlage zum Mitgeben. Liegen oder aufrecht sitzen, Brille ablegen, Augen schließen.

1

Ankommen

Die Hände aneinanderreiben, bis sie warm sind, und locker ablegen.

2

Stationen

Die Hände nacheinander auf die vier Stationen legen, je zwei bis drei Minuten, ohne zu drücken.

3

Zurückkommen

Hände neben den Körper, bewegen, strecken, Augen öffnen.

Was die Übung kann

Sie ist eine ruhige Pause, keine Behandlung. Wer eine Erkrankung hat oder in Behandlung ist, klärt die Übung mit Ärztin oder Arzt.

Stationskarten

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Station

AUGEN

Brille ab, Hände leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne Druck.

Karte 2 · Station

HINTERKOPF

Eine Hand am Hinterkopf, eine im Nacken.

Karte 3 · Station

BRUSTBEIN

Beide Hände flach auf das Brustbein.

Karte 4 · Station

BAUCH

Hände unterhalb der Rippen, mit dem Atem mitgehen.

Meine ruhige Pause

Kopiervorlage zum Mitgeben. Wann bekommen meine Hände ihren Platz?

Mein Moment für die Pause zum Beispiel abends im Bett

Meine Lieblingsstation

So fühle ich mich danach