

# Energie finden

## Vorgehen

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, durch den Raum zu gehen und die Schwere ihres Körpers wahrzunehmen.

Dann werden verschiedene Impulse gegeben, die von den einzelnen Personen in Bewegungen umgesetzt werden sollen:

»Du hast die Vorstellung, dass du ein Ball bist, der im Raum herum hüpf...«

»... dann wirst du zu einer Feder ...«

»... der Wind pustet leicht...«

»... dann kommt ein Sturm auf ...«

»... schließlich landest du wieder und kommst an diesem Ort an.«

Quelle: Bittl/Moree 2007: 115.

## Warm-Up-Aktivität

### Ziele



Aktivierung



Bewegung

### Hilfsmittel



Videokonferenz