

Mist, Handy
vergessen...

Bin noch gar
nicht richtig
da



Mit wem wollt
ich heut
nochmal
unbedingt
reden?

Hoffentlich
passt daheim
alles

Diese Hektik,
jeden Tag
dasselbe!

Das könnt gut tun:

kurz innehalten

tief durchatmen

den Moment wahrnehmen

sich innerlich sortieren

sich einstellen auf das, was anliegt

Goegy um 8: ein Frei-Raum.

Wenn du magst,
schenk ihn dir und den Klassen:

- für eine Stille Minute
- für eine Wahrnehmungsübung
- um was Schönes anzuschauen, anzuhören, in die Hand zu nehmen
- für einen guten Gedanken, einen Text, ein Bild
- ...

Ideen und Materialien:

- vgl. Regal *Goegy um 8* auf der Lehrerzimmergalerie
- vgl. Linkliste im Cloud-Ordner *Goegy um 8*