

# BUNTE INTELLIGENZ ZOOM WORKSHOP

## NOTIZEN ZUM FAHRPLAN:

---



**Resümee für mich und Notizen:**



**Nutzen:**

- 
- 
-

## WARM UP

---



### Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



### Nutzen:

- 
- 
-

## FOKUS

---



### Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



### Nutzen:

- 
- 
-

## FEELINGS HOCH 2

---



### Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



### Nutzen:

- 
- 
-

## ALLES IN BALANCE (VAGUS)

---

1. Vorher Beweglichkeit Halswender Check
2. Grundübung 2x 60 Sek.
3. S - Kehlkopfvibration + positive Imagination 3x Atemzüge
4. Gesicht ausstreichen 3x
5. Kiefer lockern 3x
6. Gähnen + Strecken
7. Nachher Beweglichkeit Halswender Check



### Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/ der Ansatz helfen?“



### Nutzen:

- 
- 
-

## CHECKS

---



### Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



### Nutzen:

- 
- 
-

## GOOD MOOD ANCHOR

---



### Resümee für mich und Notizen:

1. „Was habe ich gelernt?“
2. Nutzen (lila Kasten): „Was hat es mir gebracht?“
3. „In welchen Momenten im Alltag könnte mir oder meiner Klasse die Übung/der Ansatz helfen?“



### Nutzen:

- 
- 
-

## ABSCHLUSS:

1. Mein Highlight/ mein AHA heute
2. Ein Wort /eine Bewegung
3. Dein ANCHOR

DANKE !!!!