

Hoho Hahaha

Partnerübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden stellen sich paarweise gegenüber und klatschen rechts über Kreuz ("Ho!") links über Kreuz ("Ho!") und dreimal gerade ("Ha! Ha! Ha!").

Dies wird je dreimal mit dem*r gleichen Partner*in gemacht und dann gewechselt.

Material/Wand

Freier Raum, z.B. Yoga-Raum

Therapeutische Themen

Kennenlernen/Gruppenkohäsion, Konzentration

Leitfragen

Schließt die Augen und spürt der Wirkung nach!

Was bemerkt ihr körperlich/geistig? Wie fühlen sich eure Hände an? Wie ist eure Atmung?

Wo seid ihr mit euren Gedanken? Wie ist eure Stimmung?

Variationen

Verschiedene Vokale (Hihi Hehehe, Huhu Hohoho,...) und/oder verschiedene Klatschfiguren

Tipps

Vielen ist die Übung peinlich. Hilfreich ist, wenn der*die Therapeut*innen die Übung miteinander vormachen und dabei Spaß haben.