

Materialienliste Achtsame Körperwahrnehmung / Juni 2018

Material	Bezugsquelle
Sandsäckchen	https://www.pepinfo.ch/de/Projekte-PEP/projekt-4-8-jaehrig-kinder/papperla-pep-junior.php 7.- pro Stück und Versand
Tellerwärmer	Firma Solis 120.- / in Brockenhäuser wesentlich günstiger 20.-
Overballs Mit heissem Wasser gefüllt zur Massage	Orthoteam Pastorini, ca. 8.-
Tennisbälle Für Fussmassage Verlagern des Schwerpunktes, Kontakt zum Boden	In Sportgeschäften, Migros, Coop
Bambusstäbe	In der Gartenabteilung Migros
Besenstiele: 1m lang, 2.5 cm Durchmesser Über Körperkonturen streichen, mit Stöcken gegeneinander stossen, Widerstand spüren	Heim und Hobby, Stöcke anfertigen lassen, die Enden abrunden Oder bei Thea ausleihen 😊
Postkarten mit verschiedenen Stimmungen	Über die Jahre gesammelt, vor allem Kunstkarten (z.B. von Gerhard Richter)
Eiswürfel Schmerzübung, oszillierende Aufmerksamkeit Achtsamkeit – Gewährsein (Handouts zu Schmerz)	