

Körper-Reise mit allen Sinnen in Leichter Sprache

Aus dem Workshop „Übersetzen mit allen Sinnen. Ein Workshop für inklusive Gruppen“ von Jona Neugebauer und Dorothea Traupe

Kurzbeschreibung

Angeleitete Körperreise (Body Scan) zur Wahrnehmung der Empfindungen im Körper.

Arbeitsformat

Wahrnehmungsübung in Leichter Sprache

Dauer

15-20 Minuten

Ziele

Konzentration auf Wahrnehmungen im Körper, unterschiedliche Körperteile unterscheiden, Gefühle wahrnehmen.

Wirkungen

Entspannung, Konzentration, Verbesserte Körperwahrnehmung.

Material

Keins (ggf. Text der Körper-Reise ausdrucken)

Setting

Ruhige Umgebung, keine Unterbrechungen

Räumliche Voraussetzung

Sitzmöglichkeiten

Vorbereitung / Aufwand

keine

Sprache

Deutsch/Leichte Sprache

Methodenbeschreibung

Die anleitende Person liest den Text der Körperreise langsam und gut betont vor.

Im Anschluss kann ein kurzer Austausch folgen:

- Wie geht es euch jetzt?
- Was habt ihr wahrgenommen?
- Was ist euch aufgefallen?

Der Text in Leichter Sprache stammt aus: Jessika Knauer, Ulrike Bruckmann: [Klima-Schutz für jeden Tag. Ein Ideen-Buch in Leichter Sprache](#), oekonom-Verlag 2022. Entstanden im Rahmen des Projekts [tuml.berlin](#).

Prüfung auf Leichte Sprache: Andreas Wulfekammer, Melanie Meyer, Osman Sakinmaz, Shpresa Matoshi (Büro für Leichte Sprache und Barrierefreiheit).

- ➔ Zu dieser Methode gehört das Material-Blatt „Körper-Reise mit allen Sinnen in Leichter Sprache“