**Anleitung**

**Bewegungsübung „Mut“**

**Ziel:**

Mut und Vertrauen fördern

**Rahmen:**

Im Garten/Hof

**Ablauf:**

Der/die TrainerIn bereitet eventuell einen kurzen einfachen Hindernisparcours vor. Die TeilnehmerInnen lassen sich mit geschlossenen Augen an der Hand von einem/einer PartnerIn über die Wiese oder durch den Hindernisparcours führen.

**Reflexion:**

Wie ist es den TeilnehmerInnen dabei ergangen? Wie viel Mut erforderte diese Übung? Was können sie aus dieser Übung mitnehmen?