

Selbstbewusstsein einfach erklärt:

Selbstbewusstsein bedeutet, dass man an sich selbst glaubt und sich seiner eigenen Stärken bewusst ist.

Selbstbewusstsein ist wie eine **Superkraft**, die du in dir trägst. Es hilft dir, an dich selbst zu glauben und zu wissen, dass du etwas Besonderes bist.

- Wenn du selbstbewusst bist, **fühlst du dich stark und mutig**. Du weißt, dass du Dinge schaffen kannst, auch wenn sie manchmal schwierig erscheinen.
- Selbstbewusstsein bedeutet auch, **dass du dich so akzeptierst**, wie du bist. Du weißt, dass **du einzigartig bist**, und das ist etwas Schönes.
- Es ist okay, Fehler zu machen oder etwas nicht zu können, denn selbstbewusst zu sein bedeutet auch, dass du weißt, **dass du immer dazulernen kannst** und dass du nicht perfekt sein musst.
- Wenn du selbstbewusst bist, **kannst du deine Meinung sagen, für dich selbst eintreten und anderen mit Respekt begegnen**, weil du dich selbst respektierst.

Selbstbewusstsein ist also wie eine besondere Superkraft, die dir hilft, stark, mutig und freundlich zu sein. Es ist wichtig, an dich selbst zu glauben und dich so zu akzeptieren, wie du bist.

Ablauf deiner heutigen Yogastunde für zu Hause:

Aufwärmen mit dem Mutflow 😊

Mutflow



Atemübung:

Der mutige Löwe



Stell Dir vor Du bist ein mutiger Löwe, der ganz laut brüllen kann.

Wie laut kannst du brüllen?

Steckt gemeinsam die Zunge aus und brüllt wie ein Löwe!
Eine wunderbare Atemübung.

Die Asanas (Positionen):



Ich bin mutig, ich bin stark,
deshalb mache ich Yoga jeden Tag.



1 Der Baum



2 Der Vogel



3 Der Ritter



4 Der Delphin



5 Der Iguana



6 Der Löwe



7 Die Meditation

Entspannungsreise Kinder - Sei ein Superheld, wie Emil!

Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschle dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm.

Dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme, die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.

Gleite langsam – ganz entspannt – in eine zauberhafte Traumwelt – voller Magie und Zauberkräfte – stell dir in deiner Traumwelt vor – du stehst auf einem Weg vor einem großen Tor – es ist ein Zaubertor – wenn du durch dieses Tor läufst, wirst du zu einem Superheld – das Tor ist hell erleuchtet und mit vielen kleinen Lämpchen versehen – sie blinken und machen lustige Geräusche – höre mal genau hin – du kannst eine Melodie erkennen – die Lämpchen blinken im Takt und stimmen ein kleines Lied an – nur für dich

Wenn du magst kannst du jetzt zu diesem Tor näher herantreten und es auch einmal anfassen – die Lampen sind angenehm warm und lustig anzuschauen – hinter dem Tor befindet sich ein ganz großer Park mit einem riesigen Spielplatz – viele kleine Superhelden-Kinder spielen bereits in diesem Park und freuen sich – ihr lautes Lachen schallt zu dir hin – die Sonne steht hoch über dem Park und wärmt alle spielenden Kinder – ein leichter Wind trägt warme Luft zu dir hin und umhüllt dich wie mit einem warmen Mantel – es ist fast wie ein sanftes Streicheln – ganz zart und liebevoll – warm und angenehm – ganz entspannt

Nun gehe ein paar Schritte durch das Tor in den Park hinein und schau dich etwas näher um – dort steht ein riesengroßer Spiegel – der allen zeigt, welche Zauberfigur sie im Park sein werden – schau mal genau hin – du bist ein Superheld – du hast eine blaue Latzhose an und eine rote Mütze – dein Umhang hängt locker an dir herunter – du lachst dir im Spiegel schelmisch zu und freust dich – komm lass uns jetzt spielen. („Entspannungsreise Kinder - Superheld - 10 Min. - Vorlesetext“)

Dreh dich einmal um und schon stehst du vor großen Steinen – die du überwinden solltest – zuerst kommen kleine Steine – dann größere – jetzt sind es riesige Steine – aber das ist alles kein Problem – du bist ein Superheld – du fliegst über die Steine – spürst du die Luft an dir vorbeiziehen – und schwuppdwupp landest du in einer Seifenblase – die Seifenblase schwebt angetrieben vom Wind – weiter und weiter – die Sonne lacht dir zu und wärmt dich mit ihren warmen Strahlen – der Wind bläst

deine Seifenblase jetzt zu einem großen mächtigen Baum – der ist so groß – dass du den Boden kaum sehen kannst – am Baum angelangt – kannst du völlig sicher und wohlbehalten aussteigen und weitergehen – im Baum befinden sich viele Wege – Treppenstufen – Leitern – und ich glaube auch ein Schatz – den du finden kannst

Jetzt laufe etwas die Treppenstufen entlang – sie gehen mal auf – mal ab – dann einmal führt der gut befestigte Weg im Baum nach rechts – dann links – manchmal kreuzen deinen Weg kleine Schildkröten, die du am Wegesrand hinlegen kannst – auf dem Weg liegen auch kleine Geschenke – einmal siehst du ein paar Süßigkeiten – kleine Kuscheltiere – Kartenspiele – alles, was du selbst großartig findest

Am Ende des Weges ist ein großer Platz – das steht eine Goldkiste – magst du mal reinschauen und sehen was da drin ist – schau mal – es ist ein großer Schatz – da ist ein goldener Zauberstab – mit dem kannst du dir wünschen, was du willst – denk dir doch mal einen Zauberspruch aus – und was du dir wirklich von Herzen wünscht – du kannst es dir als Superheld einfach vorstellen und schon ist es da – sprich in Gedanken aus – Abrakadabra ich wünsche mir ...

Jetzt wird es Zeit wieder nach Hause zu gehen – du gehst den Weg im Baum wieder zurück und gelangst wieder zu den Seifenblasen – aber die brauchst du nicht mehr – du kannst selbst fliegen – aus deiner Mütze kommt ein Propeller der dich überall hinträgt wohin du willst – du fliegst noch etwas im Park herum – da sind riesige Felsbrocken – über die du fliegen kannst – große Flüsse – die es zu überwinden gilt – Klettergerüste mit großen Hindernissen – schau es dir in Ruhe an – was kannst du noch erkennen – lass dir nur Zeit und schau den anderen Kindern zu – wie sie ihre Hindernisse überwinden – das kannst du auch alles tun – wenn du wieder ein Superheld bist

Jetzt bist du wieder am Tor angelangt – schau dir in Ruhe nochmal den Park – wie schön es als Superheld war – das Fliegen – die Zauberkraft – der große mächtige Baum – der Zauberspruch – nimm alle diese großartigen Gefühle und Gedanken mit dir in die wache Welt – wenn du einmal Mut brauchst – dann denke an dieses Gefühl ein Superheld zu sein – du kannst jederzeit wieder in den Park gehen und als Superheld großartige Abenteuer erleben

Fühl mal in deinen Körper hinein – spürst du deinen Atem – dass Ein und Aus – konzentriere dich nun auf deinen Oberkörper – er hebt und senkt sich – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – Strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.

