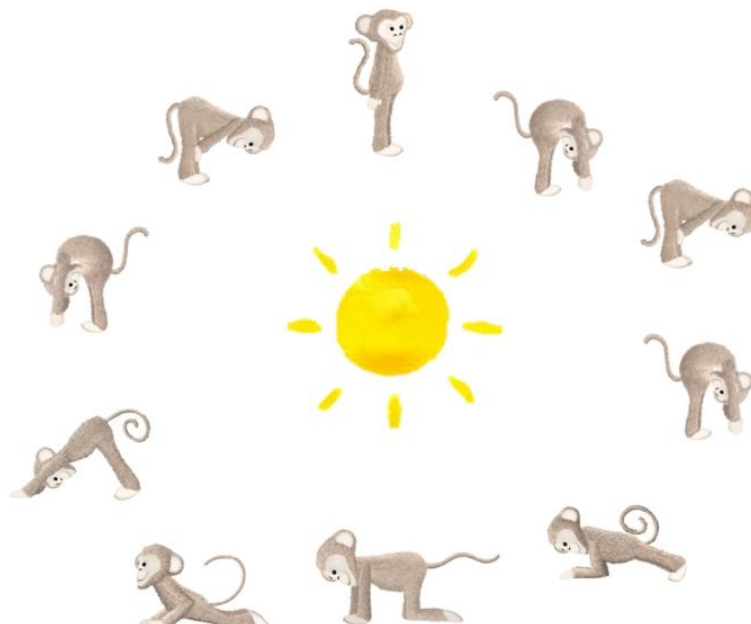


- **Positive Bestärkung:** lobe dich für deine Bemühungen und Erfolge, auch kleine Fortschritte sollten gewürdigt werden, um das Selbstvertrauen zu stärken.
- **Mut machen:** neue Dinge ausprobieren und Risiken eingehen. Es okay ist, Fehler zu machen - lerne daraus!
- **Vorbild sein:** Du lernst viel durch Beobachtung. Indem deine Eltern Bsp. selbst Selbstvertrauen zeigen und Herausforderungen meistern, können sie ein gutes Vorbild für dich sein.
- **Gemeinschaft und Unterstützung:** Schaffe eine Umgebung, in der du dich sicher fühlst und Unterstützung von deiner Familie, Freunden und Lehrern erhältst, um Selbstvertrauen aufzubauen.
- **Positive Selbstgespräche:** Ermutige dich dazu, positive Dinge über dich selbst zu sagen und dich selbst zu ermutigen, wenn du vor Herausforderungen stehst.

Indem wir Kindern beibringen, sich selbst zu vertrauen und an ihre Fähigkeiten zu glauben, legen wir den Grundstein für ihr Selbstbewusstsein und ihre persönliche Entwicklung. Es ist wichtig, sie zu ermutigen, neugierig zu sein, ihre Stärken zu entdecken und zu wissen, dass sie in der Lage sind, Herausforderungen zu meistern.

Aufwärmen: Der Sonnengruß



Tierische Asanas (10 Minuten)

1. Katze-Kuh (2 Minuten)

- Beginne in der Tischposition.
- Beim Einatmen senke den Bauch, schau nach oben (Kuh).
- Beim Ausatmen runde den Rücken, ziehe das Kinn zur Brust (Katze).
- Führe diese Bewegungen im Rhythmus der Atmung durch.

2. Hund (2 Minuten)

- Gehe in den herabschauenden Hund.
- Drücke die Hände und Füße fest in den Boden, strecke die Hüften nach oben.
- Lasse die Kinder bellen wie Hunde und ihre Beine abwechselnd strecken.

3. Kobra (2 Minuten)

- Lege dich auf den Bauch, die Handflächen unter den Schultern.
- Hebe den Oberkörper an, drücke die Brust nach vorne und schaue nach oben.
- Atme tief ein und aus, um die Wirbelsäule zu strecken.

4. Schmetterling (2 Minuten)

- Setze dich auf den Boden, bringe die Fußsohlen zusammen.
- Halte die Füße und bewege die Knie auf und ab wie Schmetterlingsflügel.
- Atme tief ein und aus, um die Hüften zu öffnen.

5. Krähe (2 Minuten)

- Stehe aufrecht, beuge die Knie leicht.
- Platziere die Hände vor dir auf dem Boden und hebe die Füße an.
- Balanciere und halte die Position, als ob du wie eine Krähe sitzt.

Baum-Asana und Gleichgewichtsübungen (5 Minuten)

1. Baum-Asana (2 Minuten)

- Stehe aufrecht mit den Füßen zusammen.
- Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.
- Hebe ein Bein an und platziere den Fuß an der Wade oder Oberschenkel des anderen Beins.
- Bringe die Hände vor der Brust zusammen oder strecke sie nach oben wie Äste eines Baumes.
- Halte die Position und atme ruhig.

2. Flugzeug-Asana (1 Minute)

- Stehe auf einem Bein, das andere Bein nach hinten ausgestreckt.
- Beuge den Oberkörper nach vorne, während das hintere Bein nach oben steigt.

- Arme seitlich ausstrecken wie Flügel eines Flugzeugs.
- Halte das Gleichgewicht und fühle die Stärkung deiner Beinmuskulatur.

3. Storch-Asana (1 Minute)

- Stehe auf einem Bein, das andere Knie zur Brust ziehen.
- Halte das Knie mit den Händen und balanciere auf einem Bein.
- Halte den Rücken gerade und konzentriere dich auf einen festen Punkt.

4. Boot-Asana (1 Minute)

- Setze dich auf den Boden, hebe die Beine an und bringe sie parallel zum Boden.
- Halte die Hände seitlich oder greife um die Beine, um das Gleichgewicht zu halten.
- Verlängere die Wirbelsäule und halte den Bauch fest.

Diese Gleichgewichtsübungen fördern die Stabilität, Konzentration und Körperbeherrschung bei Kindern. Das Baum-Asana und die anderen Übungen helfen dabei, das Gleichgewicht zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Viel Spaß beim Üben!

Atemtechniken:

1. **Bauchatmung:** lege dich auf dem Rücken und lege die rechte Hand auf den Bauch. Atme tief durch die Nase ein, sodass sich der Bauch hebt, und aus dem Mund wieder aus, während sich der Bauch senkt. Diese Atemtechnik hilft, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.
2. **Bienenatmung:** schließe die Augen, presse sanft die Ohren zu und summe wie eine Biene beim Ausatmen. Diese beruhigende Atemtechnik hilft, die Konzentration zu verbessern und den Geist zu beruhigen.

Entspannungsphase / Body Scan - Meditation

Lege dich auf den Rücken und strecke deine Arme und Beine locker aus.

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Bauch sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Wir begeben uns jetzt auf eine Reise durch deinen Körper. Stell dir vor, du bist ein kleiner Entdecker, der seinen Körper erkundet.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre deine Zehen, deine Fußsohlen und deine Fersen.

Sind deine Füße warm oder kalt? Kribbeln sie oder fühlen sie sich schwer an?

Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit deine Beine hinauf. Spüre deine Waden, deine Knie und deine Oberschenkel.

Spürst du Anspannung oder Entspannung? Fühlen sie sich warm oder kalt an?

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit bis zu deinem Po. Spüre, wie er auf dem Boden liegt.

Weiter geht es zu deinem Bauch. Spüre, wie dein Bauch sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Es ist wie eine sanfte Welle, die kommt und geht.

Nimm wahr, wie sich deine Bauchmuskeln anspannen und entspannen.

Lege deine Hände auf deine Brust und spüre deinen Herzschlag.

Spüre, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Wandere weiter zu deinen Schultern. Hebe und senke deine Schultern ein paar Mal.

Spüre, wie sich deine Schultern anspannen und entspannen.

Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Hals. Spüre, wie er deinen Kopf hält.

Wandere weiter zu deinem Kopf. Spüre deine Stirn, deine Nase, deine Augen und deinen Mund.

Neige deinen Kopf langsam nach vorne und hinten. Spüre die Spannung in deinem Nacken.

Drehe deinen Kopf langsam nach rechts und links. Entspanne deine Gesichtsmuskeln.

Weiter geht es zu deinen Armen. Spüre die Muskeln in deinen Oberarmen und Unterarmen.

Wandere weiter zu deinen Händen. Spüre deine Finger und deine Handflächen. Spanne deine Hände an und entspanne sie wieder.

Nimm jetzt deinen ganzen Körper wahr. Spüre, wie schwer oder leicht du dich fühlst.

Spüre die Wärme oder Kälte auf deiner Haut.

Bleibe noch einige Augenblicke ruhig liegen und genieße die Entspannung.

Spüre, wie du dich mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannst.

Öffne langsam deine Augen und strecke deine Arme und Beine. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme zurück in den Raum.

Du hast es geschafft!

Du hast deine erste Bodyscan-Meditation abgeschlossen. Du kannst diese Übung so oft wiederholen, wie du möchtest.

