

### Innere Ruhe finden: „im Hier und Jetzt“

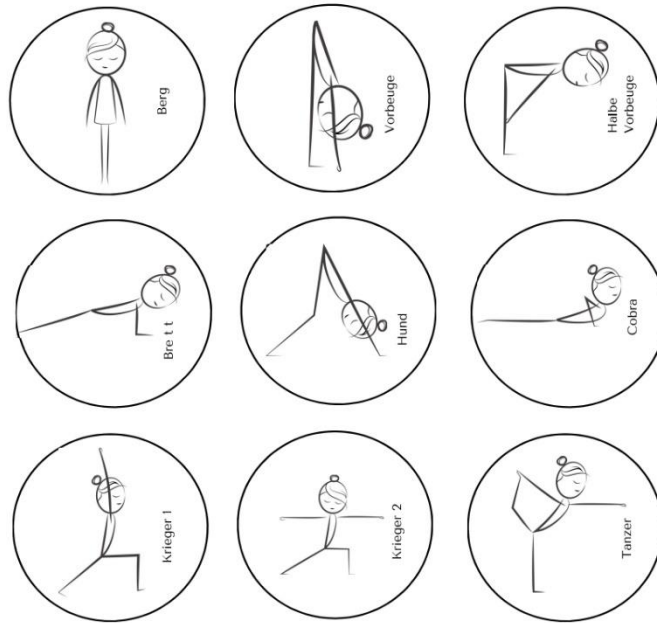
- **Achtsamkeitsübung "Atemzentrierung":**
  - Starte mit einer kurzen Atemübung, bei der du dazu angeleitet wirst, dich auf deinen Atem zu konzentrieren. Spüre, wie sich dein Bauch beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt, um dich ins Hier und Jetzt zu bringen.
- **Bewegungsübung "Langsames Ankommen":**
  - Führe langsame und bewusste Bewegungen, z.B. sanfte Dehnungen oder kreisende Schulterbewegungen. Dies hilft dabei, den Körper zu spüren und die Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken.
- **"Schüttele dein Körperteil":**
  - abwechselnd verschiedene Körperteile schütteln, z.B. die Arme, Beine, Hände, Füße, den Kopf usw. Mache dabei lustige Geräusche und stelle dir vor, dass du negative Energien abschüttelst.

**ICH LIEBE UND ACHE  
MEINEN KÖRPER**

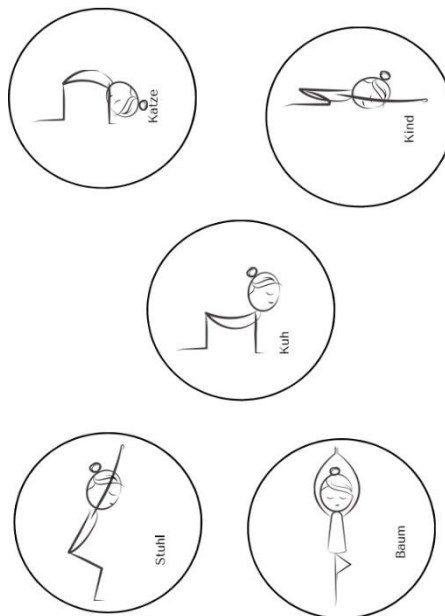


# „ich bin im hier und jetzt“

## Die Grund-Asanas



## Die Grund-Asanas



## "Der Regenbogen der Gefühle" - Geführte Visualisierung für Kinder

Setze dich bitte an einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Atme tief ein und aus, um dich zu entspannen. Stell dir vor, dass du auf einem leuchtenden Regenbogen sitzt. Jede Farbe des Regenbogens repräsentiert ein anderes Gefühl.

- Die **rote** Farbe steht für **Wut**. Spüre, wie sich Wut in deinem Körper anfühlt.
- **Orange** symbolisiert Freude. Denke an Momente, die dich glücklich gemacht haben.
- **Gelb** bedeutet **Glück**. Fühle die Wärme und das Strahlen des Glücks.
- **Grün** steht für **Ruhe**. Stell dir vor, wie du in einem ruhigen Wald spazierst.
- **Blau** repräsentiert **Traurigkeit**. Erlaube dir, traurige Gefühle anzuerkennen.
- Und **Lila** symbolisiert **Dankbarkeit**. Denke an Dinge, für die du dankbar bist.

Nimm jedes Gefühl an, ohne es zu beurteilen. Erkenne, dass alle Emotionen wichtig sind. Atme tief ein und aus, während du auf dem Regenbogen sitzt. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre in den Raum zurück.

Der Regenbogen der Gefühle erinnert dich daran, dass es in Ordnung ist, verschiedene Emotionen zu haben. Akzeptiere deine Gefühle und sei achtsam im Hier und Jetzt.

WUNDER UMGEBEN MICH,  
EGAL WOHN ICH GEHE

