

## Abschluss des Themas Selbstbewusstsein für Kinder: Selbstliebe und Selbstwertgefühl

Selbstliebe und Selbstwertgefühl bedeuten, sich selbst zu mögen und zu wissen, dass man etwas Besonderes ist. Hier sind einige einfache Tipps, die dir helfen können, dich selbst zu schätzen und dich gut zu fühlen:

- **Du bist einzigartig:** Jeder von uns ist unterschiedlich und das ist toll! Du bist besonders und genau so, wie du bist, bist du wertvoll.
- **Freundlich mit dir selbst sein:** Sprich liebevoll mit dir selbst. Wenn du etwas nicht perfekt machst, ist das okay! Jeder macht Fehler und das ist in Ordnung.
- **Pausen machen:** Es ist wichtig, auf dich selbst aufzupassen. Nimm dir Zeit für Dinge, die dir Freude bereiten, sei es Spielen, Malen oder einfach nur Entspannen.
- **Grenzen setzen:** Es ist okay, "Nein" zu sagen, wenn du etwas nicht möchtest. Deine Gefühle sind wichtig und du darfst für dich selbst eintreten.
- **Danke sagen:** Denke daran, dankbar zu sein für die guten Dinge in deinem Leben. Schätze die kleinen Momente und sei stolz auf das, was du erreicht hast.

Indem du dich selbst liebst und an dich glaubst, wirst du merken, wie besonders du bist. Du verdienst es, dich selbst zu mögen und gut für dich zu sorgen. Sei stolz auf dich und erkenne deine eigenen Stärken!

### Aufwärmphase (7 Minuten):

Während der Aufwärmphase ist es wichtig, den Körper sanft zu mobilisieren und sich auf die Yogapraxis vorzubereiten. Hier sind einige Übungen, die dir helfen, dich auf deine eigenen Stärken und Qualitäten zu konzentrieren:

- **Katze-Kuh-Übung:** Begebe dich auf Hände und Knie und wechsele zwischen der Katzen- und der Kuh-Position. Atme dabei tief ein und aus, um deine Wirbelsäule zu mobilisieren.
- **Kind-Position:** Setze dich auf deine Fersen, lehne dich nach vorne und strecke die Arme nach vorne aus. Entspanne deinen Rücken und spüre die Dehnung in deinen Schultern.
- **Baum-Übung:** Stehe auf einem Bein, bringe das andere Bein an dein Bein oder an den Oberschenkel und bringe die Hände vor der Brust zusammen. Balanciere und spüre die Stabilität in dir.

- **Sonnengruß:** Führe langsam einen Sonnengruß durch, um deinen Körper aufzuwärmen und Energie zu tanken. Konzentriere dich dabei auf deine Atmung und deine Bewegungen.
- **Selbstreflexion:** Schließe die Augen und denke darüber nach, was du an dir selbst schätzt. Welche Stärken und Qualitäten hast du? Atme tief ein und spüre die positive Energie, die du in dir trägst.

Diese sanften Asanas und Reflexionen helfen dir, dich auf deine Yogapraxis einzustimmen und deine eigenen Stärken und Qualitäten zu erkennen. Genieße diesen Moment der Selbstreflexion und bereite dich darauf vor, dich voll und ganz auf deine Yogastunde einzulassen.

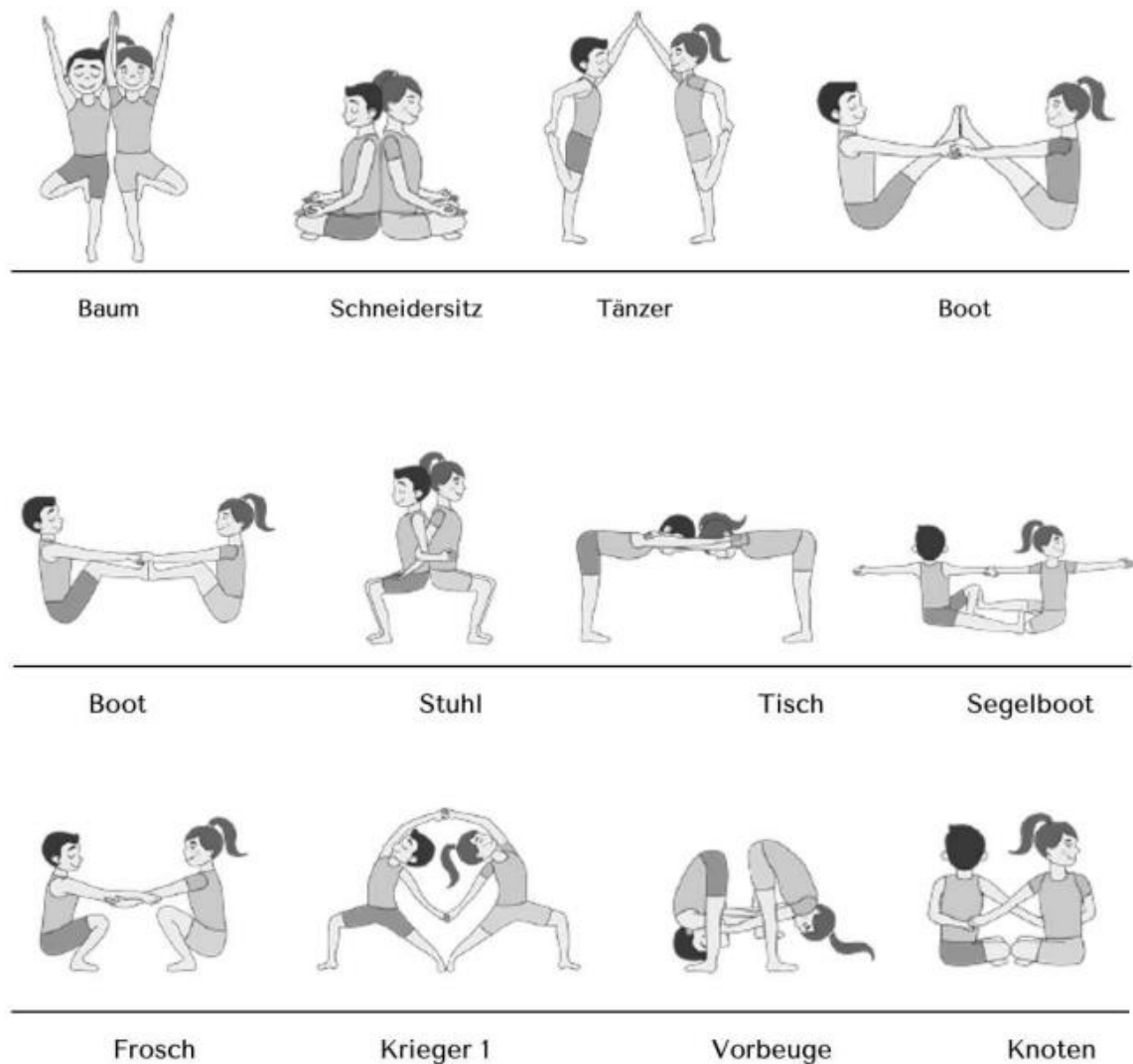
### Hauptteil (20 Minuten):

Im Hauptteil der Yogasequenz werden wir uns auf Selbstliebe-Übungen und Dankbarkeitsrituale konzentrieren, sowohl für uns selbst als auch für die Gemeinschaft. Diese Übungen helfen uns, unsere Liebe und Wertschätzung für uns selbst und andere zu stärken. Hier sind einige Vorschläge für diesen Teil der Yogapraxis:

- **Herzöffner-Übungen:** Führe Asanas durch, die deine Brust öffnen und dein Herzraum stärken, wie z.B. Krieger II, Kamel oder Brücke. Atme tief in deinen Herzraum ein und spüre die Liebe, die du für dich selbst empfindest.



- **Metta-Meditation:** Setze dich in eine bequeme Position, schließe die Augen und sende liebevolle Gedanken an dich selbst und an andere. Wiederhole dabei positive Affirmationen wie "Ich bin wertvoll" oder "Ich bin voller Liebe".
- **Partnerübungen:** Führe Yogapositionen mit einem Partner durch, um das Gefühl der Verbundenheit und Unterstützung zu stärken. Spüre die Energie, die zwischen euch fließt, und erkenne die Schönheit der Gemeinschaft.



- **Atemübungen:** Nutze Atemtechniken wie die Bauchatmung oder Nadhi Shodhana, um dich zu beruhigen und deine Selbstliebe zu stärken. Spüre, wie der Atem dich mit positiver Energie erfüllt.

#### Kinderleichte Erklärung von Nadhi Shodhana:

Nadhi Shodhana ist eine Atemübung im Yoga, die auch als Wechselatmung bekannt ist. Stelle dir vor, dass deine Nase zwei winzige Löcher hat, durch die du atmen kannst. Bei der Nadhi Shodhana legst du abwechselnd einen Finger auf jedes Nasenloch, um den Atem zu kontrollieren.

So funktioniert die Nadhi Shodhana:

1. Setze dich bequem hin und halte deinen Rücken gerade.

2. Lege deinen rechten Daumen auf dein rechtes Nasenloch und deinen Zeigefinger auf das linke Nasenloch.
3. Atme tief durch das linke Nasenloch ein, halte kurz den Atem an und atme dann durch das rechte Nasenloch aus.
4. Atme nun tief durch das rechte Nasenloch ein, halte kurz den Atem an und atme durch das linke Nasenloch aus.
5. Diesen Vorgang wiederholst du mehrmals im Wechsel zwischen den Nasenlöchern.

Nadhi Shodhana hilft dabei, deine Atmung zu beruhigen, Stress abzubauen und dich zu entspannen. Es ist eine einfache Übung, die dir hilft, deine Konzentration zu verbessern und inneren Frieden zu finden. Probier es aus und spüre die positive Wirkung auf deinen Körper und Geist.

### **Traumreise zum Thema Selbstliebe (ca. 8 Minuten):**

#### **1. Einleitung:**

- Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin.
- Schließe sanft deine Augen und atme tief ein und aus, um dich zu entspannen.

#### **2. Einstieg:**

- Stelle dir vor, dass du an einem wunderschönen Ort bist, umgeben von warmem Licht und liebevoller Energie.

#### **3. Selbstliebe entdecken:**

- Visualisiere ein funkelndes Herz in deiner Hand. Dieses Herz repräsentiert deine Selbstliebe und Selbstakzeptanz.
- Spüre die Wärme und das Licht, die von diesem Herzen ausgehen und dich umgeben.

#### **4. Positive Affirmationen:**

- Wiederhole leise oder in Gedanken: "Ich bin einzigartig, stark und liebenswert. Ich liebe mich so, wie ich bin."
- Lass diese positiven Affirmationen in dein Herz und deinen Geist fließen.

#### **5. Reise zur Quelle der Selbstliebe:**

- Stelle dir eine wunderschöne Quelle vor, aus der strahlendes, goldenes Licht fließt. Diese Quelle ist die Quelle deiner Selbstliebe.
- Tauche deine Hände in das Licht und spüre, wie es dich mit Liebe und Güte erfüllt.

#### **6. Dankbarkeit und Selbstakzeptanz:**

- Denke an drei Dinge, die du an dir selbst liebst und für die du dankbar bist. Fühle diese Dankbarkeit tief in deinem Herzen.
- Akzeptiere dich genau so, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen.

### 7. Abschluss:

- Langsam kehre zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Spüre die Ruhe und Gelassenheit in dir.
- Öffne behutsam deine Augen und nimm dir einen Moment, um zu reflektieren, wie du dich fühlst.

Diese Traumreise-Meditation ist darauf ausgerichtet, Kindern zu helfen, ihre Selbstliebe zu entdecken und zu stärken. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Kindern beizubringen, sich selbst zu schätzen und liebevoll mit sich umzugehen.

