



“Herbstliche Abenteuer und Halloween-Magie” 🍁 🎃 ✨

Am 16.10.

1. Einfache Entspannungsübung für den ganzen Körper

Hier ist eine entspannende Übung, die du ganz einfach durchführen kannst, um deinen ganzen Körper zu entspannen und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Diese Übung dauert etwa 10-15 Minuten und ist spielerisch gestaltet.

„Die entspannende Reise“

Ablauf der Übung

Vorbereitung

- Ruhige Umgebung: Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst.
- Position: Du kannst dich bequem auf eine Matte oder auf den Boden legen. Wenn das für dich angenehmer ist, kannst du auch auf einem Stuhl sitzen.

2. Einführung

- Stell dir vor, dass du eine entspannende Reise machst, bei der du deinen Körper und deinen Geist beruhigen wirst.

3. Atemübung

- Tiefes Einatmen: Atme tief ein und hebe dabei deine Arme über den Kopf.
- Ausatmen: Lass die Luft langsam wieder entweichen und senke deine Arme. Wiederhole dies 3-5 Mal.

4. Körperreise

- Beginne mit deinen Füßen:
 - „**Füße**“: Entspanne deine Füße, indem du dir vorstellst, dass sie in den Boden „graben“.
 - „**Beine**“: Mach deine Beine schwer, als ob sie in den Boden sinken.
 - „**Bauch**“: Entspanne deinen Bauch und stelle dir vor, dass er weich und warm ist.
 - „**Brust**“: Öffne deine Brust und atme tief ein, während du dir vorstellst, dass du einen großen Ballon aufbläst.
 - „**Arme und Hände**“: Entspanne deine Arme und Hände, als ob sie aus schwerem Material bestehen.
 - „**Gesicht**“: Entspanne deine Stirn, Augen und Mund. Lass deine Gesichtszüge „schmelzen“.



“Herbstliche Abenteuer und Halloween-Magie” 🍁 🎃 ✨

Am 16.10.

- „Kopf“: Schließe mit deinem Kopf ab und stelle dir vor, dass deine Gedanken wie Wolken vorbeiziehen.

5. Abschluss

- Atme wieder tief ein und öffne beim Ausatmen deine Augen.
- Spüre kurz nach, wie sich dein Körper anfühlt.

Tipps

- Verwende eine ruhige, sanfte Stimme während der Übung.
- Du kannst leise Musik im Hintergrund spielen, um die Entspannung zu fördern.
- Achte darauf, dass du dich wohlfühlst, und ermutige dich, deine eigenen Entspannungsbilder zu verwenden.

Diese Übung kannst du regelmäßig durchführen, um dich nach einem anstrengenden Tag zu entspannen und deine Körperwahrnehmung zu fördern. 🌸 🧘 ✨

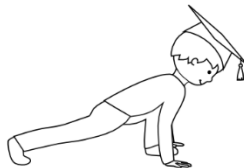
1. **Atemübungen:** tief ein- und ausatmen, als ob du den frischen Herbstduft einatmest.
2. **Sonnengruß:**



Die Sonne geht auf,



die Sonne geht unter.



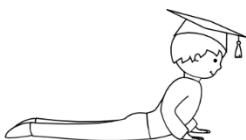
Ich strecke mein Bein aus,



das andere wird munter.



Ich wecke die Raupe (Popo hoch, Popo runter),



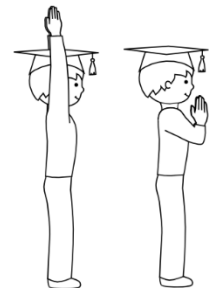
ich wecke die Schlange.



ich wecke den Hund auf, das dauert nicht lange.



Ich lauf meine Füße zur Mitte zurück,



die Sonne geht auf - ihr Licht ist mein Glück.

Kindersonnengruß



"Herbstliche Abenteuer und Halloween-Magie" 🍁 🎃 ✨

Am 16.10.

3. Asanas:

4 Passende Asanas für Kinder, die den Herbst und Halloween darstellen

Hier sind vier kreative und spielerische Yoga-Posen (Asanas), die Kinder mit dem Herbst und Halloween verbinden können. Jede Pose ist einfach und macht Spaß, sodass die Kinder ihre Fantasie nutzen können!

1. Der Baum (Vrksasana) - Der Herbstbaum

Beschreibung: Diese Pose symbolisiert die Bäume im Herbst, die ihre Blätter verlieren.

Anleitung:

- Stehe aufrecht und verlagere dein Gewicht auf ein Bein.
- Hebe das andere Bein und platziere den Fuß an der Innenseite des Oberschenkels oder des Knies des stehenden Beins.
- Hebe die Arme über den Kopf und forme die Äste deines Baumes.
- Halte die Pose für einige Atemzüge und wechsle dann das Bein.



2. Die Kürbis-Pose (Malasana) - Der Kürbis

- Beschreibung: Diese Pose stellt einen großen Kürbis dar, der im Herbst geerntet wird.

Anleitung:

- Setze dich in die Hocke, die Füße sind hüftbreit auseinander.
- Halte die Hände vor der Brust in einer Gebetshaltung oder lege die Hände auf den Boden.
- Stelle dir vor, dass dein Bauch der Kürbis ist und mache ihn rund und groß.
- Halte die Pose für einige Atemzüge.



3. Die Fledermaus (Baddha Konasana) - Die Halloween-Fledermaus

- Beschreibung: Diese Pose repräsentiert eine fledermausartige Gestalt, die an Halloween häufig vorkommt.

Anleitung:

- Setze dich auf den Boden und bringe die Fußsohlen zusammen.
- Halte die Füße mit den Händen fest und lasse die Knie sanft nach außen fallen.





“Herbstliche Abenteuer und Halloween-Magie” 🍁 🎃 ✨

Am 16.10.

- Lehne dich leicht nach vorne, während du die Arme weit ausbreitest, um die Flügel einer Fledermaus nachzuahmen.
- Halte die Pose für einige Atemzüge und fühle dich wie eine fliegende Fledermaus.

4. Der Geist (Utkata Konasana) - Der Halloween-Geist

-Beschreibung: Diese Pose symbolisiert einen schwebenden Geist.

Anleitung

- Stehe mit den Füßen zusammen und beuge die Knie, als ob du auf einem unsichtbaren Stuhl sitzt (Wandsitz).
- Hebe die Arme zur Seite und forme mit den Händen eine „Geistergestalt“.
- Halte den Rücken gerade und stelle dir vor, dass du schwebst.
- Halte die Pose für einige Atemzüge und genieße das Gefühl des Schwebens.



Diese Asanas sind nicht nur körperlich vorteilhaft, sondern fördern auch die Kreativität und Vorstellungskraft. Viel Spaß beim Üben! 🍁 🎃 🍂 ✨

4. Herbstliche Abenteuer - Eine kurze Meditation

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und atme tief durch. Lass alle Gedanken und Sorgen los und konzentriere dich auf den Moment. Stelle dir vor, dass du in einem bunten Herbstwald bist, umgeben von leuchtenden Blättern und dem sanften Rascheln der Natur.

Meditation

Atme tief ein und aus:

- Atme durch die Nase ein und spüre, wie die frische, kühle Luft deine Lungen füllt.
- Halte den Atem kurz an und lasse dann langsam durch den Mund die Luft entweichen. Fühle, wie sich dein Körper entspannt.

Stelle dir den Wald vor:

- Visualisiere einen wunderschönen Wald im Herbst. Die Bäume sind voller leuchtender Farben - Rot, Orange und Gelb.
- Höre das sanfte Rascheln der Blätter, während der Wind durch die Äste weht.



"Herbstliche Abenteuer und Halloween-Magie" 🍁 🎃 ✨

Am 16.10.

Magische Kreaturen:

- Stelle dir vor, dass kleine Waldtiere um dich herumtanzen. Ein fröhlicher Fuchs, eine weise Eule und ein scheuer Hase.
- Fühle die Magie in der Luft, die dich umgibt, und die Freude, die die Tiere ausstrahlen.

Entdecke die Geheimnisse:

- Gehe auf eine kleine Entdeckungsreise durch den Wald. Jeder Schritt bringt dich näher zu etwas Besonderem.
- Vielleicht findest du einen glitzernden Stein oder eine verzauberte Blume. Lasse die Magie um dich herum wirken.

Freundschaft und Abenteuer:

- Denke an die Freundschaften, die du im Leben hast. Fühle die Wärme und das Glück, das sie dir bringen.
- Stelle dir vor, wie du mit deinen Freunden zusammen die Geheimnisse des Waldes erkundest und magische Abenteuer erlebst.

Atme erneut tief ein und aus. Fühle die Energie des Herbstes in dir und öffne langsam deine Augen. Nimm die Magie und die Freundschaft mit in deinen Alltag und erinnere dich daran, dass Abenteuer überall auf dich warten.

Namaste 🍁 ✨ 🐱

5. Die Abenteuer von Feli, dem kleinen Fuchs

Es war einmal ein kleiner Fuchs namens Feli, der im tiefen, bunten Wald lebte. Der Herbst hatte die Bäume in leuchtende Farben getaucht, und Halloween stand vor der Tür. Feli war neugierig und aufgeregt, denn er hatte gehört, dass an Halloween im Wald etwas Magisches geschieht.

Eines Abends, als die Sonne unterging und der Mond aufging, beschloss Feli, ein Abenteuer zu wagen. Mit einem kleinen Kürbis in der Hand machte er sich auf den Weg, um seine Freunde zu suchen. Doch als er tiefer in den Wald ging, fand er niemanden. Stattdessen begegnete er einem schimmernden Licht, das durch die Bäume tanzte.

Neugierig folgte Feli dem Licht und entdeckte eine kleine Eule namens Ella, die auf einem Ast saß. "Hallo, Feli! Bist du bereit für ein magisches Halloween-Abenteuer?" fragte Ella mit einem Glitzern in ihren Augen. Feli nickte begeistert und die beiden Freunde machten sich auf den Weg.



"Herbstliche Abenteuer und Halloween-Magie" 🍁 🎃 ✨

Am 16.10.

Bald trafen sie auf einen schüchternen Hasen namens Hugo, der sich hinter einem Baum versteckte. "Komm mit uns, Hugo! Es gibt viele Abenteuer zu erleben!" rief Feli. Hugo zitterte ein wenig, aber als er die strahlenden Augen seiner neuen Freunde sah, fühlte er sich mutiger und schloss sich ihnen an.

Gemeinsam gingen sie weiter und entdeckten einen geheimen Zauberwald, in dem die Bäume mit funkelnden Sternen geschmückt waren. Plötzlich hörten sie ein Kichern und sahen eine Waldfee namens Luna, die in einem Kreis aus Glitzer tanzte. "Hallo, kleine Freunde! Wollt ihr mit mir feiern?" fragte Luna fröhlich.

Feli, Ella und Hugo waren begeistert und feierten mit der Fee. Sie tanzten, sangen und erzählten sich Geschichten. Es war die schönste Nacht ihres Lebens, und sie fühlten sich wie in einem Traum.

Als die Nacht zu Ende ging, wusste Feli, dass er nicht nur ein magisches Abenteuer erlebt hatte, sondern auch wahre Freunde gefunden hatte. "Danke für dieses wundervolle Abenteuer!" sagte er glücklich. Ella, Hugo und Luna lächelten und versprachen, sich bald wiederzutreffen.

Von diesem Tag an waren sie unzertrennlich und erlebten viele weitere Abenteuer im bunten Wald. Und jedes Jahr an Halloween erinnerten sie sich an ihre magische Nacht und die Freundschaft, die sie miteinander teilten. 🍁 ✨ 🐰

6. **Abschlussritual:** Ausmalbild passend zum heutigen Thema

