



"Herbstabenteuer im Wald" 🍁 🌲

Am 07.10.

Anfangsentspannung

Ziel:

Gemeinsam in eine entspannte und ruhige Stimmung eintauchen, um Stress abzubauen und die Fantasie anzuregen.

Übungsschritte:

Ruhiger Ort:

Lass uns einen ruhigen Ort finden, an dem wir sitzen oder liegen können.

Bequeme Position:

Mach es dir bequem. Du kannst dich hinlegen oder sitzen. Wenn du möchtest, schließe deine Augen.

Atemübungen:

Lass uns mit ein paar tiefen Atemzügen beginnen:

Atme tief durch die Nase ein.

Halte den Atem für zwei Sekunden an.

Atme langsam durch den Mund aus.

Wiederhole das bitte 3-5 Mal.

Visualisierung:

Stell dir vor, dass wir zusammen auf einer weichen Waldlichtung liegen.

Es ist warm und die Sonne scheint sanft auf unsere Haut.

Wir hören das Rascheln der Blätter im Wind.

Vielleicht hören wir auch das Zwitschern der Vögel oder das Plätschern eines kleinen Baches in der Nähe.

Fantasie anregen:

Lass uns gemeinsam vorstellen, wie der Duft der frischen Luft und der Blumen um uns herum ist.

Was hörst oder fühlst du noch? Lass uns die Vorstellung lebendig halten.



"Herbstabenteuer im Wald" 🍁 🌲

Am 07.10.

Rückkehr in die Realität:

Nach ein paar Minuten kannst du entscheiden, ob du deine Augen öffnen möchtest.

Lass uns langsam zurückkehren und uns wieder auf den Raum konzentrieren.

Tipps:

Du kannst deine eigenen Bilder und Gefühle während der Übung entwickeln.

Lass uns sanft und ruhig bleiben, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Gemeinsam ist diese Übung eine wunderbare Möglichkeit, um unsere Kreativität und Entspannung zu fördern!

Mudras: kurze Wiederholung der 3 Mudras, die wir bis jetzt kennengelernt haben. „Mudra des Grußes und Dankes“ „Mudra der Meditation“ und „Mudra der Erkenntnis“

Für heute Neu: „Mudra des Raumes“ beruhigt den Geist während der Meditation. Verbessert die Funktion des Innenohrs und kann dort Schmerzen lindern. Diese Position hilft gegen Müdigkeit, schenkt dir neue Kraft und trainiert die Geduld.

„**Mudra der Erde**“ gibt dir zusätzlich Stabilität und verbessert dein Selbstbewusstsein.

„**Mudra des Wassers**“ wird eingesetzt, um das Gleichgewicht der Flüssigkeiten im Körper zu fördern. Sie kann dabei helfen, das Blut flüssig zu halten. Sie weckt die Emotionen während der Meditation. Körperlich hilft sie dir bei Magen - Darm - Beschwerden und entspannt die Muskeln.



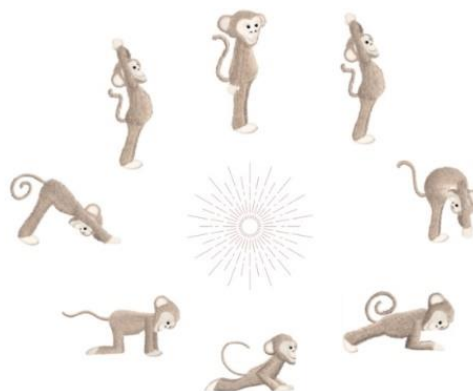
Mudra des Raumes / Mudra der Erde / Mudra des Wassers



"Herbstabenteuer im Wald" 🍁 🌳 Am 07.10.

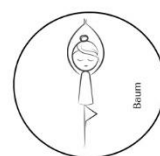
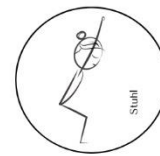
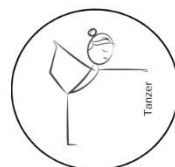
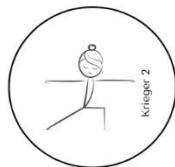
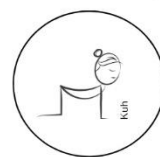
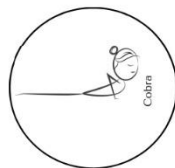
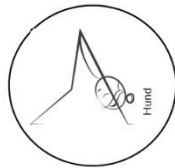
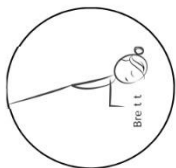
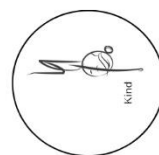
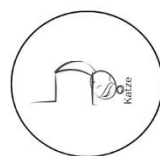
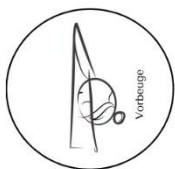
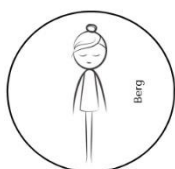
2. Sonnengruß:

DAS SONNENGEBET FÜR KINDER



3. Yoga - Memory

Die Grund-Asanas



4. Herbstmandala

