

Übungskarte 3 - Entspannung zu Hause

Übungsreihe „Ruhe“ – Durch Bewegungen entspannen: allein oder zu zweit

Diese Übungen helfen dir, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Gerne kannst du auch mit deinen Eltern oder Geschwistern üben! Übt die ersten Male vielleicht zu zweit, bis du die Übungen kennst! Zum Üben brauchst du eine Matte/ Decke oder einen Teppich, ein Kuscheltier oder eine Gummiente oder einen andern Lieblingsgegenstand. Lege dir das „Kuscheltier“ zum Üben direkt neben dich!

Die **Bilder zu den Übungen** finden sich auf der nächsten Seite!



Wirkung:
konzentrierend
fokussierend
beruhigend
entspannend
Förderung der
Selbstkompe-
tenz/
Achtsamkeit

Mit dieser Übungsreihe kannst du zur Ruhe kommen:

- Beginne mit der **Friedensatmung**: Atme durch die Nase ein, zähle dabei bis 5 und atme dann durch den Mund aus. Hauche beim Ausatmen das Wort „Frieden“ (gerne auch in anderen Sprachen, hörbar oder lautlos). Wiederhole dies 3-5mal!
- Komme jetzt in die **Kind**position! Spüre, wie sich das anfühlt! Zähle in dieser Position bis 5!
- Bleibe im **Kind**, **strecke aber deine Arme lang nach vorne aus**! Zähle auch hier wieder bis 5!
- Jetzt bist du ein **Eisbär**! Spüre wie deine Hände beim Atmen warm und feucht werden! Zähle bis 5!
- Jetzt kommt der **Twist** – einmal nach rechts und dann nach links! Zähle jeweils wieder bis 5!
- Komm nun in die Rückenlage. Zieh die Knie zur Brust und umarme die Knie! **Schaukele auf dem Rücken** ein paar Mal vor und zurück!
- Stell dir nun vor, du beißt in eine **saure Zitrone**! Dein ganzer Körper spannt sich an – von den Zehen bis zum Gesicht! Mach deinen ganzen Körper fest! Mach die Hände zur Faust, zieh die Schultern zu den Ohren und mach ein Zitronengesicht! Halte die Spannung und zähle bis 5! Lass dann die ganze Spannung los! Spüre, wie sich dein ganzer Körper entspannt anfühlt!
- Jetzt noch 3 Mal die **Rückenschaukel**!
- Zum Schluss die **Kuscheltieratmung**: Streck dich jetzt ganz lang auf deiner Decke/ Matte aus! Lege dein Kuscheltier auf deinen Bauch. Gerne kannst du es mit den Händen festhalten! Beobachte nun deine Atmung und spüre, wie sich bei der Einatmung das Kuscheltier hebt und bei der Ausatmung wieder nach unten bewegt! Atme in deinem Tempo 5mal ein und aus!
- Strecke und recke dich jetzt noch einmal. Wenn du magst, kannst du gähnen und komm dann langsam zum Sitzen! Genieße entspannt deinen weiteren Tag!

Bilder zur Übungskarte 3 **Übungsreihe „Ruhe“**



Friedensatmung



Kindposition 1



Kindposition 2



Eisbär



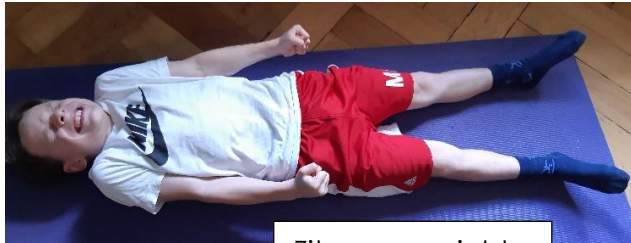
Twist re



Twist li



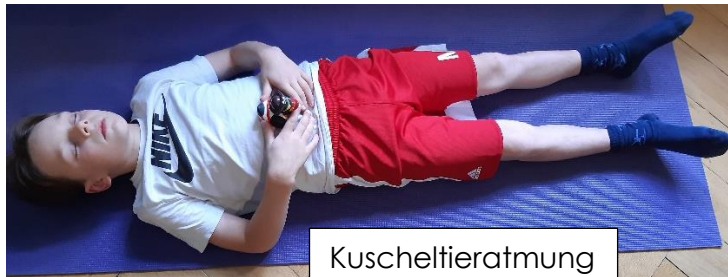
Rückenschaukel



Zitronengesicht



Rückenschaukel



Kuscheltieratmung