

Yoga-Atemübung für einen entspannten Bauch

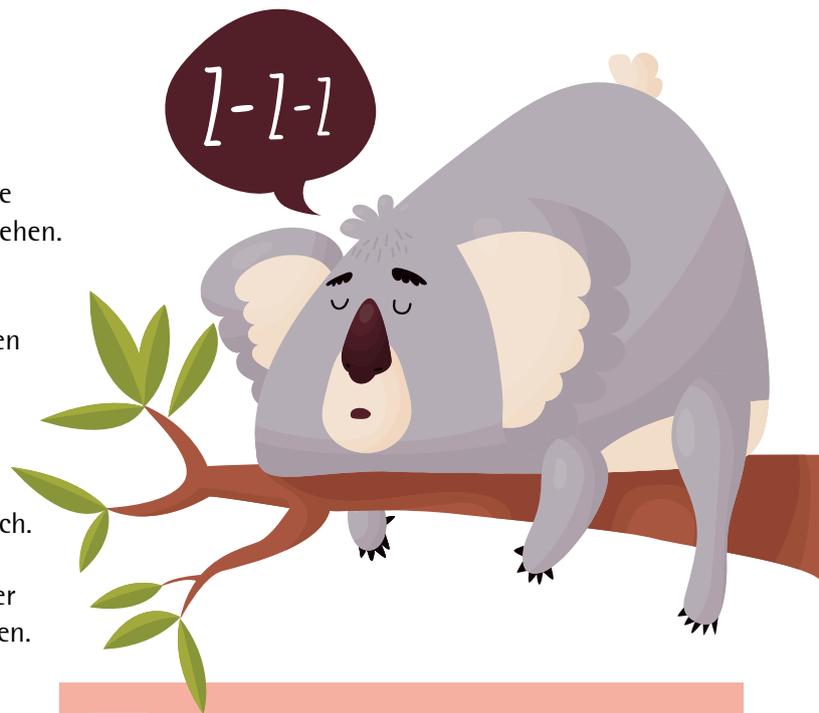
Im Film habt Ihr gelernt, dass Koalas giftigen Eukalyptus essen können, ohne davon krank zu werden. Um diesen verdauen zu können, verbringen die Koalas den größten Teil des Tages dösend auf einem Baum, weil der Verdauungsprozess recht anstrengend ist.

Ihr habt manchmal auch Bauchweh - weil ihr etwas Unbekömmliches gegessen habt oder ihr gestresst seid? Dann probiert doch einmal diese Übung aus um eurem Bauch ein wenig Entspannung zu geben. Viel Spaß dabei!



Durchführung

- Legt euch ganz bequem auf den Rücken und winkelt eure Beine an, sodass die Füße, vor dem Po, auf dem Boden stehen. Wer mag, kann dabei die Augen schließen.
- Streckt nun die Arme nach oben und legt die Handflächen aneinander.
- Wenn ihr jetzt tief durch die Nase einatmet, öffnet sich euer Körper und die Arme und Beine gehen langsam auseinander bis auf den Boden. Die Fußsohlen berühren sich.
- Beim Ausatmen durch den Mund schließt sich euer Körper wieder. Dann gehen die Arme und Beine wieder zusammen.
- Diese Übung kann 2-3 Mal wiederholt werden.



Materialien

- eine Übungsmatte pro Kind
- ggf. Entspannungsmusik



Alter

- ab 3 Jahren



Ziel

- Förderung der Körperwahrnehmung
- hilft beim Stressabbau
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- unterstützt beim zur Ruhekommen

