

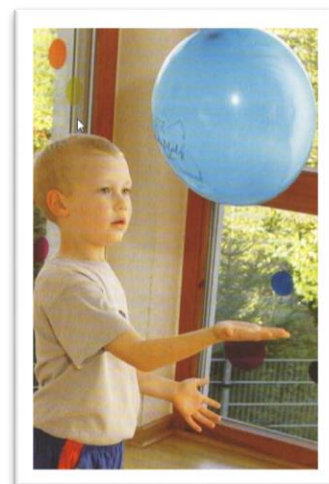
## Kleine Auszeit mit Kindern

### Eier-Luftballons

**Wirkung:** Schulung der Wahrnehmung und Koordination

**Material:** zwei Luftballons pro Person

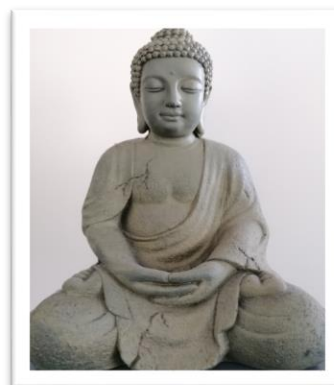
**Ablauf:** Zwei Luftballons werden ineinander gesteckt. Der innere Luftballon wird mit etwas Wasser oder Sand gefüllt, zugeknötet und in den äußeren Ballon gesteckt. Anschließend wird der äußere Ballon aufgeblasen und zugeknötet. Der Ballon mit seinen jetzt sehr witzigen Flugeigenschaften wird zwischen zwei Personen hin- und hergeworfen.



#### Variationen:

- Der Ballon wird mit verschiedenen Körperteilen hochgehalten, z. B. mit den Händen, den Knien, dem Kopf, dem Fuß.
- Den Luftballon hochschlagen, den Boden berühren und wieder fangen
- Den Luftballon hochschlagen und so häufig wie möglich in die Hände klatschen und den Ballon wieder fangen.

## Entspannungsübung



**Progressiv entspannen:** Gesicht

**Wirkung:** Entspannung der Nackenmuskulatur und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

**Ausgangsposition:** Verschaffens Sie sich Ruhe. Setzen Sie sich anschließend bequem hin, halten Sie den Kopf gerade und schließen die Augen.

**Ausführung:** Ziehen Sie die Mundwinkel nach außen, rümpfen Sie die Nase und runzeln die Stirn – so, als würden Sie eine Grimasse ziehen. Spüren Sie die Anspannung im Gesicht, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen bis 5 (Wichtig: nicht länger anspannen!). Beim letzten Ausatmen lockern Sie ihre Mundwinkel, Nase und Stirn wieder und spüren die Entspannung. Dabei zählen Sie bis 10. Das Ganze können Sie 2-3 mal wiederholen.

Zum Abschluss ballen Sie ihre Hände ein paar mal zu Fäusten, atmen tief durch und öffnen anschließend die Augen.

**Dauer:** ca. 5 Minuten



# Kleines Bewegungsprogramm

Auch hier gilt: Die eigene Routine verlassen. ☺

## Katze-/Kuh-Pose

### Wirkung:

Diese aus dem Yoga stammende Rückenübung hält ihre Wirbelsäule flexibel, mobilisiert ihre Rückenmuskulatur und hilft beim Lösen von Verspannungen.

### Ausführung:

In der Ausgangsposition sind Sie im Vierfüßler-Stand auf der Matte. Bitte achten Sie darauf, dass die Schultern über den Handgelenken stehen und ihre Hüften genau über den Knien.

Für die erste Position ziehen Sie den Bauchnabel sanft ein und kippen ihr Becken. Ihre Wirbelsäule bewegt sich jetzt in Richtung Decke wie der Rücken einer Katze. Ziehen Sie das Kinn sanft in Richtung Brust. Mit dem nächsten Einatmen senken Sie ihren Bauch in Richtung Boden und ziehen ihre Schulterblätter nach hinten. Gleichzeitig heben Sie den Kopf, so dass der Blick nach vorne geht. Ihr Rücken sieht jetzt ein bisschen aus, wie der leicht durchgebeugte Rücken einer Kuh.

Wechseln Sie einige Male zwischen der Katze- und Kuh-Pose. Wenn Sie möchten, können Sie auch länger in der jeweiligen Position bleiben und die Dehnung genießen.

**Dauer:** Halten Sie die Position jeweils 5 Sekunden. Wiederholen Sie die Posen 20-mal.



## Krieger II

### Wirkung:

Im Krieger II werden Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur, die Fußknöchel sowie die Knie gestärkt. Die Hüfte wird geöffnet und die Gesäßmuskulatur ist angespannt. Die Unterleibsorgane werden gekräftigt. Der weit geöffnete Brustkorb ermöglicht außerdem eine tiefe Atmung, die sich positiv auf das Atemvolumen auswirkt.

### Ausrichtung:

Setzen Sie einen weiten Schritt nach hinten, so dass die Fersen auf einer Linie stehen. Beugen Sie das vordere Bein in einem rechten Winkel und richten das Kniegelenk über dem Fußgelenk aus. Strecken Sie das hintere Bein und belasten Sie die Außenkante des hinteren Fußes, so dass sich das Fußgewölbe leicht anhebt. Öffnen Sie die Hüften so weit wie möglich und drehen beide Oberschenkel nach außen. Richten Sie den Oberkörper genau über der Hüfte aus. Heben Sie ihre Arme so, dass sie parallel zum Boden sind und über den Oberschenkeln schweben. Stellen Sie sich vor, ein Speer läge über ihren Armen. Ihr Blick gleitet über den Arm, die Hand und den Mittelfinger Richtung Horizont.

**Dauer:** Halten Sie die Position 20-30 Sekunden und wechseln dann auf die andere Seite



# Kleines Bewegungsprogramm

## Sonnenkrieger / friedvoller Krieger

### Wirkung:

Der Sonnenkrieger stärkt die Beinmuskulatur, verbessert die Flexibilität in der Wirbelsäule, dehnt die Seiten des Oberkörpers und öffnet die Hüften.

### Ausrichtung:

Nehmen Sie die Grundhaltung von Krieger II ein. Führen Sie den vorderen Arm nach oben, bis eine angenehme Dehnung in der einen Körperseite zu spüren ist, ohne die andere Seite einzuknicken. Ziehen Sie den hinteren Arm so weit wie möglich am hinteren Bein entlang nach unten. Ziehen Sie sich in der Einatmung aus der Wirbelsäule lang, und in der Ausatmung lassen Sie die Hüfte sanft tiefer sinken. Der Blick geht leicht nach oben.

**Dauer:** Halten Sie die Position 20-30 Sekunden und wechseln die Seite.

