

# Kinderyoga Atemübung mit Bastelanleitung



Setze dich aufrecht hin, auf einen Stuhl, Kissen oder den Boden und schließe einmal deine Augen. Atme tief ein durch die Nase und durch den Mund aus, wiederhole das 2-3 Mal. Spüre in dich hinein - wie fühlst du dich grade? Wie fühlt sich dein Körper an?

2

Nun öffne deine Augen und schaue dir deine Handflächen an. Welche Farben, Formen und Unterschiede erkennst du? Haben beide Handflächen Ähnlichkeiten? Sind die Finger gleich lang? Verändert sich die Farbe, wenn du die Hand streckst oder beugst?



3

Nun strecke eine Hand aus und fahre mit dem Zeigefinger der anderen Hand alle Außenkanten ab. Du beginnst dafür am Daumen ganz unten, wo der Finger beginnt und atmest ein, während du bis zur Spitze des Daumens fährst. An der Fingerspitze angekommen, fährst du mit dem Zeigefinger wieder nach unten und atmest aus.

4

**Einatmen** - nun zum Zeigefinger nach oben fahren, **ausatmen** - wieder nach unten. **Einatmen** - nun zum Mittelfinger nach oben fahren, **ausatmen** - wieder nach unten. Wiederhole dies mit jedem Finger - immer beim **Einatmen** nach oben fahren, beim **Ausatmen** wieder nach unten. Angekommen an der Außenkante von deinem kleinen Finger, wiederholst du genau die gleiche Atemübung noch einmal zurück, bis du wieder am Daumen angekommen bist.

5

Prima! Wie hat sich das angefühlt? Nun wiederhole genau die gleiche Übung an deiner anderen Hand. Welche Hand fiel leichter? Wie fühlst du dich jetzt?

**Die Bastelanleitung hierzu findest du auf Seite 2.**



# Kinderyoga Atemübung mit Bastelanleitung

## Du benötigst:



Farbe & Pinsel



Deine Hand



Schere



Blatt Papier & Stift



Klebe

2

Bemale deine Handfläche mit bunter Farbe und mache damit einen Abdruck auf dein Blatt Papier.

**Achtung:** Lass etwas Platz zwischen deinen Fingern!



3

Löse deine Hand vorsichtig und wasche sie ab.

Nun kannst du deinen Abdruck trocknen lassen und vielleicht noch etwas verzieren.

4

Zeichne mit deinem Stift an jedem Finger einen Pfeil von unten nach oben zur Fingerspitze und einen weiteren von der Fingerspitze wieder nach unten.



5

Schneide nun den Abdruck aus und hänge ihn vielleicht an deine Zimmertür, an deine Wand oder deinen Schreibtisch.

Immer wenn du das Bild siehst, kannst du die Atemübung wiederholen.

Viel Spaß!