

## Entspannungsidee für zuhause - Übungskarte 1



### ① Atmen für sich allein - eine Übung für dich allein oder zu zweit!

**Ein Tipp:** Frage beim ersten Mal Mama, Papa, Bruder oder Schwester, ob sie dich bei der Entspannung anleiten können. Lege dich ganz bequem hin und höre zu, was sie dir vorlesen. Mache einfach mit! Wenn du weißt, wie es geht, kannst du für dich alleine üben!

✧ **Lege dich ganz bequem mit dem Rücken auf eine weiche Unterlage (Decke oder Matte u.ä.). Du kannst dich auch auf den Boden legen.**

✧ **Strecke und recke dich und bleibe dann ganz ruhig liegen. Spüre, wie es sich für dich anfühlt. Atme 3mal ein und aus und schließe nun deine Augen.**

**Lege jetzt die Hände auf deinen Bauch und spüre wie sich dein Bauch beim Atmen bewegt. Beim Einatmen hebt sich dein Bauch und beim Ausatmen wird er wieder flach. Zähle beim Einatmen bis 5 und beim Ausatmen wieder bis 5! Atme ein und atme aus! Einatmen - ausatmen!**

✧ **Beobachte nun für 9 Atemzüge die Bewegung deines Bauches. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Zähle deine Atemzüge von 9 rückwärts! Einatmen - ausatmen 9, einatmen - ausatmen 8...·Fahre für dich selber fort! Wenn du bei 1 angekommen bist, bleib noch ein paar Augenblicke ruhig liegen und spüre in dich hin wie du dich jetzt fühlst!**

✧ **Bewege jetzt langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße. Recke und strecke dich! Mach dich ganz lang! Dreh dich nun auf deine Lieblingsseite und zieh deine Knie eng an dich heran! Atme nun noch einmal tief ein und aus und denke dabei an etwas Schönes oder Lustiges!**

✧ **Komm dann langsam über die Seite zum Sitzen und genieße erfrischt deinen weiteren Tag!**