



Liebe Kinder, Liebe Eltern,  
Liebe Familien aus dem Entdeckerturm,

wir hoffen ihr hattet Freude beim Ausprobieren der verschiedenen Yogaideen.  
Sind euch noch andere Tiere eingefallen, die beim Yoga gut nachgestellt werden können?  
In dieser Post möchten wir euch Anregungen für Ruhe und Entspannung geben.  
Wir hoffen ihr könnt von der einen oder anderen Idee Gebrauch machen ☺

**Wende** dein Gesicht der Sonne zu und schließe sanft deine Augen.

**Bewege** deinen Kopf langsam in alle Richtungen.

**Genieße**, wie deine Augen durch die geschlossenen Lider Licht und Wärme aufnehmen.

**Bedecke** anschließend mit den Händen deine Augen oder wende dein Gesicht mit weiterhin geschlossenen Augen von der Sonne ab. Möglicherweise erlebst du jetzt vor deinem inneren Auge ein wunderschönes Farbenspiel.

**Beende** das Lichtbaden / Sonnenbaden mit locker-leichtem Blinzeln und öffne deine Augen wieder.

**Variante:** du kannst die Übung auch am Fenster oder als Lichtbad vor einer Glühbirne machen.





## Wettermassage

Das Kind liegt auf dem Bauch. Auf dem Rücken des Kindes werden die verschiedenen Wetterformen dargestellt

Die Sonne scheint warm

**Beide Hände aneinander reiben bis sie warm sind und auf den Rücken legen**

Etwas Wind kommt auf

**leicht durch die Haare streicheln**

Doch was kommen da für dunkle Wolken am Horizont auf? Oh nein! Nun fallen schon die ersten Regentropfen

**Mit den Fingern vereinzelt Tropfen auf den Rücken tippen**

Sie werden stärker und dicker

**mit allen 10 Fingern tippen**

Sogar Hagel kommt hinzu

**Ganz vorsichtig mit den Fäusten trommeln**

Und Blitze zucken am Himmel

**ganz leicht in die Nackenpartie kneifen**

Langsam beruhigt sich das Wetter wieder

**Regen - Mit den Fingern vereinzelt Tropfen auf den Rücken tippen**

Es tropft nur noch

**mit einzelnen Fingern tippen**

Die Wolken ziehen fort

**Den Rücken mit beiden Händen ausstreichen**

Die Sonne scheint schön und warm

**Beide Hände aneinander reiben bis sie warm sind und auf den Rücken legen**

Schön ist jetzt auch ein vorbereitetes warmes Kirschkerneisen oder eine Wärmflasche auf dem Rücken.





Entspannung und Anspannung ergänzen sich und auch über Bewegung lässt sich körperliche Ruhe finden.

Die Luftballonübung lässt sich kurz und fast überall ausführen.

Zuerst kauerst du dich klein zusammen und stellst dir vor, du wärst ein Luftballon.

Langsam bläst du dich auf und wirst bei jedem Atemzug größer, bis du im Stehen angekommen bist, Bauch, Lungen und Wangen voller Luft.

Plötzlich entweicht die Luft aus dem Luftballon und die ganze Luft entweicht. Dabei fließt die ganze Luft durch deinen Körper. Du kannst auch mit dem Mund lustige Geräusche machen und die Lippen vibrieren lassen.

Spaß macht es natürlich auch einen echten Luftballon aufzublasen und fliegen zu lassen.

Die Kinder fangen diesen stets gerne wieder ein 😊

Hier haben wir zwei Links für zwei angeleitete Traumreisen. Am besten hört ihr euch die Traumreisen zunächst ohne die Kinder an, um einzuschätzen, ob es passend ist.

Je nach Thema einer Traumreise und Reaktion des Kindes kann es wichtig sein anschließend das Gespräch mit dem Kind zu suchen und über innerlich erlebtes zu sprechen. Auch ist es möglich für die Verarbeitung anschließend ein Bild zu malen oder ein Lied/ Fingerspiel zum Thema durchzuführen.

Wir haben allerdings Traumreisen ausgesucht die vor allem für Ruhe und Entspannung sorgen sollen und nicht ein explizites Thema bearbeiten. Seid dennoch aufmerksam, wie euer Kind reagiert und wie es sich nach der Traumreise zu fühlen scheint.



Einschlafmeditation für Kinder: Der Schmetterling  
(ca. 8 Minuten geleitet, plus Musik ca. 11 Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=V7hEDkJaGX4>

Traumreise für Kinder: Wie ein Vogel  
(ca. 10 Minuten geleitet mit Musik)

<https://www.youtube.com/watch?v=LJ8uVwrwhpU>



Auch Naturgeräuschen zu lauschen kann für Ruhe und Entspannung sorgen.



Waldgeräusche – Vögel ca. 4 Minuten

[https://www.youtube.com/watch?v=zXRaqON\\_4ME](https://www.youtube.com/watch?v=zXRaqON_4ME)



Waldgeräusche ca. 2:20 Minute

[https://www.youtube.com/watch?v=aV7T1\\_TLVk0](https://www.youtube.com/watch?v=aV7T1_TLVk0)



Wellenrauschen ca. 5 Minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=ErbIFgLY0w8>

Aber auch in der Stadt bieten die Umgebungsgeräusche die Möglichkeit zur Auseinandersetzung. Dafür suchst du dir einen Platz bei dir Zuhause, setzt oder legst dich hin.

Schließe deine Augen und höre genau hin, welche Geräusche du so wahrnehmen kannst.

Wie hört sich das Geräusch an, woher kommt das Geräusch, wer macht dieses Geräusch?

Öffne zum Beenden deine Augen wieder.

Wenn du möchtest, kannst du dich nun mit jemandem darüber unterhalten, was du gehört hast. Was hat die andere Person gehört, habt ihr das gleiche wahrgenommen? Du kannst auch ein Bild malen, von dem was du gehört hast.



Last but not least, der Tipp für kostenfreien Hörgeschichten im Internet:

<https://diekurzgeschichte.de/>

Wir wünschen euch schöne sonnige Tage.

Euer Entdeckerturm – Team