

Muskelentspannungsübung, Aufmerksamkeit

Kind hat es sich am Boden zb. Auf einer Matte gemütlich gemacht.

- Schließe deine Augen, atme ruhig ein und aus
- Stell dir vor, du stehst auf einer bunten Blumenwiese. Es ist ganz warm, die Sonne scheint, und du hörst die Vögel zwitschern. Fühle das Gras unter deinen Füßen, warm und weich
- Nun bewege deine Zehen im Gras, fühle das Gras zwischen deinen Zehen, kralle deine Zehen ganz fest zusammen **zähle bis 5.**
- Nun lasse deine Zehen wieder locker, deine Zehen sind nun ganz entspannt (Zehen 2x anspannen und entspannen)
- Stell dir jetzt vor, dass du dich auf deinen Rücken in die Wiese legst, du fühlst das weiche, warme Gras unter deinem Körper. Fühle deine Arme, deine Hände, deine Finger, wie sie im weichen Gras liegen. Fasse nun mit deinen Händen ganz fest in die Grasbüschel. Deine Hand macht jetzt eine ganz feste Faust. **zähle bis 7.**
- Dann lasse deine Finger wieder los. Deine Finger, dein Handgelenk, deine gesamte Hand ist jetzt ganz entspannt. (Hand 2x anspannen und entspannen)
- Du freust dich und lachst, weil ein Schmetterling auf deinem Bauch gelandet ist. Spanne deinen Bauch mal ganz fest an und lasse ihn dann wieder locker. **zähle bis 9.**
- Dein Bauch ist jetzt ganz weich und entspannt. (Bauch 2x anspannen und entspannen)
- Bleib noch eine Weile in deiner Blumenwiese liegen, und genieße den entspannten Frühlingstag. **zähle bis 10.**

Zum Abschluss könnten Gerüche oder taktile/ akustische/ visuelle Reize verwendet werden, um aus der Entspannungsübung wieder heraus zu kommen. (z.B. Duftsprays mit ätherischen Ölen, Beschwerungsdecke, Massagerolle, Klangschale, Triangel, Licht/Lampe einschalten etc.)