

Das Schlangenspiel

- Das Kind sitzt auf einem Stuhl und macht den Rücken ganz gerade. „Stell dir vor, dein Kopf wäre ein Heliumluftballon und schwebt Richtung Decke.“
- Es soll nun seine Hände auf den Bauch legen. „Konzentriere dich nun darauf, was ich sage.“
- Atme nun 4 Sekunden lang tief durch die Nase ein und achte mal darauf wie dein Bauch und deine Brust immer größer werden, wie ein aufgeblasener Ballon.
- Danach lass die Luft wieder hinaus, während du das Geräusch einer Schlange machst. (Klangvolles Zischen zwischen Zähne und Unterlippe)

