

Der wachsende Baum

Das Kind soll sich vorstellen, dass es ein wachsender Baum ist, der erst ganz klein ist und dann durch Atemzüge wächst und immer größer und stattlicher wird.

Das Kind setzt sich auf den Boden und macht sich so klein wie möglich.

Nun soll es tief durch die Nase ein- und auf „f“ durch den Mund ausatmen.

Mit jedem Atemzug beginnt es, sich ein bisschen größer zu machen und zu strecken.

Am Schluss soll das Kind aufrecht, mit zur Decke gestreckten Armen und gestreckten Beinen stehen. Es soll sich so groß wie möglich machen.

Das Kind soll dabei darauf achten, nur ganz kleine Bewegungen zu machen.

