

## Entspannung trifft Körperwahrnehmung

Mit diesen Übungen, sollen Kinder durch Bewegung zur Entspannung kommen. Nebenbei werden die Kinder in deren Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult.

### Anleitung:

*Ich beschreibe dir nun eine Position!*

*Achte genau auf die Anweisungen und begeben dich in diese Position.*

*Die Position wird anschließend so lange gehalten, bis du dreimal in den Bauch geatmet hast!*

*Eingeatmet wird durch die Nase und ausgeatmet durch den Mund.*

### Übungen im Stehen:



### Übungen im Sitzen:



### Übungen mit den Knien:



### Übungen im Liegen:

