



# KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

## ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KINDER (UND ELTERN)



Entspannung ist wichtig für Kinder und Erwachsene. Kinder, die es gelernt haben, sich bewusst zu entspannen und achtsam zu sein sind gesünder, zufriedener, kreativer und leistungsfähiger.

Neben Rückzugsorten brauchen Kinder konkrete Entspannungsübungen und -spiele. Diese können sehr gut mit der ganzen Familie durchgeführt werden.



### Ideen für entspannte Momente

#### Stille

Ein Elternteil erzeugt einen Ton (z.B. einen Gong). Bis zum nächsten Ton (ca. 1 Minute später) versuchen alle, ganz leise zu sein und zu lauschen, welche Geräusche sie jetzt hören. Vielleicht fällt der eigene Atem oder Vogelgezwitscher vor dem Fenster auf. Gemeinsam werden die gehörten Geräusche besprochen.

#### Auto-Massage

Das Kind darf sich verschiedene Spielzeugautos aussuchen. Ein Elternteil oder ein Geschwisterkind fährt jetzt vorsichtig mit den einzelnen Spielzeugautos über den Rücken des Kindes. Dann wird gewechselt.

#### Phantasiegeschichte – Unterwasserwelt

„Wir stellen uns nun gemeinsam eine Geschichte vor. Schließe deine Augen und entspanne dich. Du bist nun ein Fisch und schwimmst im warmen Wasser. Du holst Luft und tauchst tief hinab. Du siehst andere Fische, große Fische, kleine Fische, viele Fische in vielen verschiedenen Farben. Unter Wasser sieht alles besonders schön aus. Neben den Fischen siehst du auch Wasserschnecken und Schildkröten. In aller Ruhe beobachtest du alle Tiere. Irgendwann schwimmst du weiter. Dein Körper bewegt sich ganz leicht durch das warme, blauschimmernde Wasser. Du atmest ruhig und entspannt. Du schwimmst an einen ganz besonderen Ort, hier kannst du bis auf den Boden blicken. An diesem besonderen Ort liegen viele bunte Steine am Boden. Du siehst grüne Steine, gelbe Steine, rosa Steine, lila Steine und blaue Steine. Sie leuchten und schimmern in unzähligen Farben. Schau umher, was du sonst noch alles erkennen kannst. Du blickst dich um und genießt, wie wunderbar hier alles aussieht. Nach einiger Zeit schwimmst du wieder an die Wasseroberfläche. Du atmest tief ein und öffnest langsam die Augen.“