

## Entspannungsübung: Atem zählen

---

Ganz gleich, ob für Erwachsene oder Kinder, Atemübungen können eine gute Möglichkeit sein, um Stress zu reduzieren und dadurch zu entspannen. Besonders eignet sich die folgende Entspannungsübung als Abschluss einer Aktivität, eines Bewegungsspiels oder einer Yoga Einheit. Durch das Zählen des Atems können Kinder leichter in die Entspannung kommen und das regelmäßige Praktizieren kann helfen länger in der Entspannung zu bleiben.

### Übung: Atem zählen

- Anfangs fällt es Kindern/Jugendlichen schwer, sich einfach hinzulegen und die Augen zu schließen. Alternativ können die Kinder/Jugendliche im Schneidersitz den Blick sinken. Mit der Zeit wird es für die Kinder/Jugendlichen leichter.
- Bitte die Kinder/Jugendlichen langsam in eine gemütliche Position zu kommen. Weise sie darauf hin, dass sie eine Position finden sollen, in der sie sich eine Weile nicht mehr bewegen.
- Ruhige Musik hilft, sei geduldig und warte ab bis die Kinder/Jugendlichen so weit sind. Fokussiere dich selbst in diesem Moment und sei ganz bei dir und den Kindern/Jugendlichen.
- Bitte die Kinder/Jugendlichen ihren Atem zu suchen, zu spüren wie der Bauch sich hebt und senkt. Kleinkindern kannst du dazu ein Kuscheltier auf den Bauch setzen.
- Die Kinder kommen oft leichter in die Entspannung, wenn du sie bittest, ihre Atemzüge zu zählen (es wird immer ein ganzer Atemzug gezählt, d.h. das Ein- und Ausatmen)
- Wenn ein Kind einschlafen sollte, sollte es behutsam geweckt werden, indem du es z.B. sanft am Bein berührst.

Hab Geduld, die Kinder/Jugendlichen brauchen eine Weile, bis sie in die Entspannung finden. Wenn es anfangs nur eine Minute still ist, ist das gut. Oft üben hilft!

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)