

## Entspannungsübung „Mach dir Luft“

### Übung 1: Atem spüren

---

**Zeit:** 10 Minuten

**Ziel:** Zur Ruhe kommen – den Atem spüren

### Ausgangsstellung

Stell dich aufrecht hin,  
deine Beine sind schulterbreit geöffnet,  
deine Fußspitzen zeigen nach vorn und ganz leicht nach außen,  
dein Becken ist aufrecht,  
deine Wirbelsäule streckt sich nach oben und  
dein Kopf wird von einem goldenen Faden am Hinterhaupt in Richtung Himmel gezogen.

### Beschreibung

Lege deine linke Hand auf dein Sonnengeflecht (vorher erklären und zeigen  
Sonnengeflecht= Solarplexus: Geflecht aus Nervenfasern und Knoten-sieht wie eine Sonne  
aus- liegt zwischen Brustbein und Bauchnabel) und die rechte Hand parallel darunter ( diese  
liegt dann über dem Bauchnabel)

...und schließe deine Augen  
...oder suche dir einen festen Punkt  
...und nun spüre einmal wie du jetzt atmest  
...fühle und spüre deinen Atem  
...Was bemerkst du?  
...Spürst du, wohin dein Ein- und Ausatmen geht?...Spürst du es mehr im Brustraum?  
...Oder spürst du es vielleicht mehr im Bauchraum...?

Versuche nun deinen Atem mehr zu lenken...

Atme durch deine Nase ein...

und durch deine leicht geöffneten Lippen wieder aus (Lippenbremse: vorher üben- als wenn ich eine Kerze auspuste)

...wiederhole das ein paar Mal in deinem Tempo

...versuche ganz bei deiner Übung zu bleiben...bei deinem Atem

...Versuche nun einmal, länger aus- als einzuatmen

...übe weiter in deinem Tempo

...werde nun einen Moment still und warte

...Wie fühlt sich dein Atem jetzt an?

Vergleiche einmal, wie sich dein Atem zu Beginn unserer Übung angefühlt hat und wie es sich jetzt anfühlt?

Nun öffne deine Augen.

Recke und strecke dich!.

## Feedback

Nach Beendigung der Übung offenen Fragen stellen z.B.

- Wie hat es dir gefallen?
- Was hast du an deinem Körper bemerkt?
- Was war für dich angenehm, ungewohnt?
- Könnten wir noch Etwas verändern/verbessern, damit du dich noch besser entspannen kannst?

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)