

ohhhmmmm....
Entspannung
für Kinder



von Franca Moring

Achtsamkeit
mit YURI & den YOGINIES

Yuri & YOGINIES

von Franca Moring

Achtsamkeit mit YURI & den YOGINIES

Manchmal brauchen unsere Kinder etwas Unterstützung, um sich selbst und ihre Umwelt achtsamer erleben zu können. Mit Yuri und den Yoginies begeben sie sich auf eine kleine Reise, in welcher wichtige mentale Themen spielerisch vorgestellt werden. Dieses Buch möchte Euch zeigen, mit wie viel Spaß und Freude das Entdecken innerer Fähigkeiten verbunden sein kann. Kleine Übungen werden den Kindern dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen und den Alltag bewusster wahrzunehmen. Das Erlernen von Techniken erlaubt Eltern, gelassen und fokussiert zu bleiben. Wir wünschen Euch schöne und achtsame, gemeinsame Momente.





EINLEITUNG

Das ist YURI.

Yuri ist ein guter Freund
der Yoginies und hat bereits viele
tolle Momente mit ihnen erlebt.

Nur wenige kennen den Weg
zur verborgenen Welt der Yoginies.

Yuri wird ihn Dir aber verraten,
vertraue einfach seiner Stimme ...



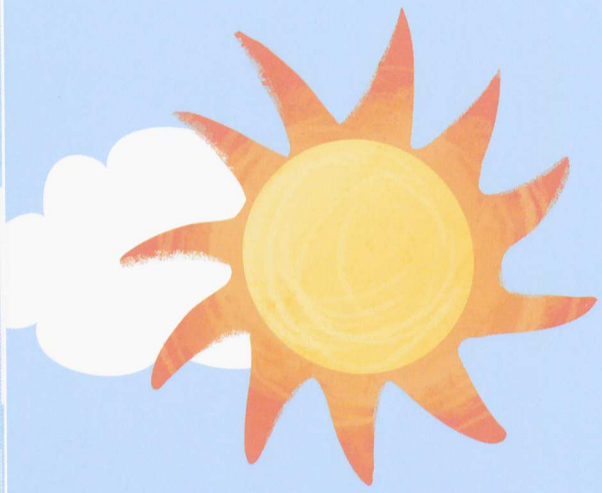


Setze Dich in den Schneidersitz.
Schließe Deine Augen.
Erlaube Deinem Körper, zur Ruhe zu finden.
Atme nun tief ein ... und aus ...

„... ein ... aus ...“

Stell Dir vor, Du sitzt auf einer Wolke.
Weich wie Zuckerwatte schwebt ihr davon.
Vertraue dem Wind, Du brauchst nichts zu tun.
Spürst Du die Ruhe in Deinem Körper?
Die Yoginies warten bereits auf Dich.
Sie freuen sich auf Dich.
Flüstere die magischen Silben.

„... Yo ... Qi ... Nies ...“



ZZZ...

Lege Dich gemütlich auf den Boden.
Finde selbst für dich heraus,
wie Du Dich am wohlsten fühlst.
Vielleicht auf dem Rücken?
Vielleicht auf dem Bauch?
Atme ganz langsam ...

1x ein

1x aus

1x ein und 1x aus

RUHE



RUHE



5 SINNE

Lege Dich in Dein Bett.

Was siehst Du?

Was hörst Du?

Was fühlst Du?

Ist Dein Bett weich und warm?

Was riechst Du?

Riecht es nach Regen?

Was schmeckst Du?

Was kannst Du sehen?

Einatmen
Ausatmen

Zähle einfach mal bis 4 und
atme dabei ein.

1 - 2 - 3 - 4

Dann atme aus
und zähle auch
wieder bis 4.

Ganz langsam. Dein Tempo.
Wiederhole es 3 mal.

