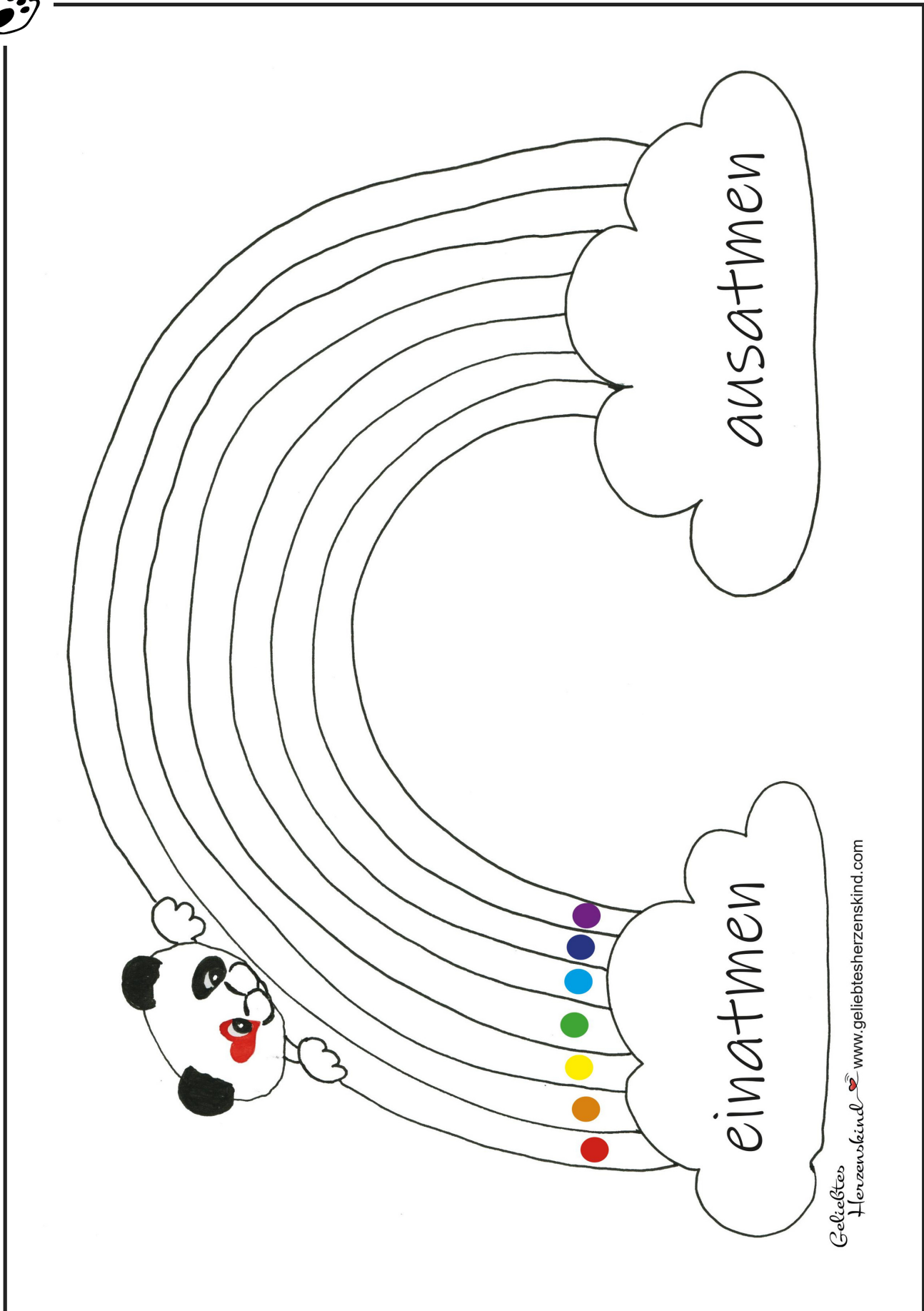


Zum Aushändigen:

Diesen Regenbogen kannst Du zu Hause ausmalen. Kennst Du schon die Regenbogenatmung? Hier lernst Du sie kennen.



Geliebtes
Herzenskind  www.geliebtesherzenskind.com



Was bewirkt diese Achtsamkeitsübung?

(Information für die Eltern)

- Durch bewusstes und konzentriertes Ein- und Ausatmen kommst du einfacher zur Ruhe.
- Du kannst einfacher entspannen.
- Bewusstes Atmen hat nachweislich eine positive Wirkung auf den Körper und den Geist.
- Es fließt mehr Sauerstoff in Deinen Körper und regt den Stoffwechsel an.
- Es sensibilisiert Deine eigene Körperwahrnehmung.
- Du lernst Dich selbst bewusst wahrzunehmen, Dich besser zu spüren und zu verstehen.

Fazit: Bewusstes Atmen ist gesund!

So funktioniert die Regenbogenatmung:

Verwende für diese Übung Deinen eigenen ausgemalten Regenbogen.

Setze Deinen Zeigefinger auf die linke Wolke Deines Regenbogens. Atme tief durch die Nase in Deinen Bauch ein (es ist toll, wenn der Bauch beim Einatmen größer wird) und fahre dabei mit dem Finger entlang der ersten Regenbogenfarbe, bis Du bei der rechten Wolke angekommen bist.

Fahre nun mit dem gleichen Finger den selben Weg zurück und atme dabei langsam wieder durch die Nase aus.

Wiederhole diese Übung so lange, bis Dein Finger alle sieben Regenbogenfarben einmal nachgemalt hat.

Lass ´ Dir beim ersten Mal gerne helfen.