

2 Übungen für einen entspannten Alltag

wenn mal dicke Luft herrscht

Dann macht doch die Holzfäller Übung:

Stell dich etwas breitbeinig am Besten ohne Patschen hin.

Stell dir vor, du bist im Wald und möchtest Bäume fällen.

Nimm deine imaginäre Axt mit beiden Händen über deinen Kopf (atme ein) und schwing sie mit Schwung zwischen deine

Beine nach unten. Ruf dabei laut: "Ha"

Mach die Übung mindestens 5 Mal und ruft wirklich laut!

Diese Übung hilft auch bei Wut, angestaumtem Ärger und vor Schularbeiten/Tests. Sie aktiviert, kräftigt und dehnt gleichzeitig und ist sehr befreiend!

Hi, ich bin Sabine

Kinderyogalehrerin, Glücks- und
Achtsamkeitstrainerin

und ich möchte dir helfen,
entspannter durch den
Alltag zu kommen....



für mehr Konzentration

Stell dich hin. Lass dir an den Füßen "Wurzeln" wachsen.

Dann nimm einen Fuß vorsichtig vom Boden weg und stell die Zehenspitzen auf. Die Ferse lehne an deinen Knöchel. Jetzt noch die Arme zu Zweigen wachsen lassen und du stehst im Baum. Dann Bein wechseln. Je jünger die Kinder umso schwieriger fällt ihnen die Übung.

Der Baum schenkt Erdung, Konzentration und stärkt das Gleichgewicht. Tipp: Such dir einen Punkt der nicht wackelt. Lass den Mund dabei zu und atme tief ein und aus. :-) Größere Kinder können versuchen, den Fuß an die Wade zu stellen!

Du möchtest mehr?

Dann schau doch bei
mir vorbei!

Sabine.Koenig2@inode.at
www.kommmachyoga.com

Komm zur
Kinderyogalehrer Ausbildung
mit Achtsamkeit und Herz
(ensbildung)
18. - 25.7.2025