



**Barbara Hassler**

Psychologische Lebens- und Sozialberaterin i.A., Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl; Trainerin & Referentin; Kinder- und Bewegungstrainerin



## **KUNTERBUNTE TIPPS FÜR EINEN BEWEGTEN KINDERALLTAG**

### **EINE „SCHATZKISTE“ FÜR DIE ICH - ENTWICKLUNG**

Wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung werden kann!

Kinder brauchen Bewegungserfahrungen, um ihren Körper und sich selbst zu erfahren. Bewegungslernspiele haben eine enorme pädagogische Wirkung.

Bewegung ermöglicht dem Kind eine Auseinandersetzung mit seiner räumlichen, materialen und seiner personalen Umwelt und vor allem mit sich SELBST.

Bewegung ermöglicht Selbstständigkeit und stärkt das Selbstbewusstsein.

Was können pädagogische Fachkräfte und Übungsleiter/in für einen bewegten und entspannten Alltag tun?

**DER EIGENTLICHE SCHATZ, DEN WIR FÖRDERN MÜSSTEN, IST DIE BEGEISTERUNG AM EIGENEN ENTDECKEN UND GESTALTEN, DAS TÜFTLERTUM, DIE LEIDENSCHAFT, SICH MIT ETWAS BESTIMMTEM ZU BESCHÄFTIGEN.**

(Prof. Dr. Gerald Hüther)

Dieser Workshop beinhaltet verschiedene Bewegungsgeschichten, Wirbelsäulenyoga und Zauberlernspiele für einen bewegten und entspannten Alltag. Kreative Übungen, die ausprobiert und entdeckt werden möchten. Motto : „Sich zu bewegen heißt für´s Leben lernen“.

## WIE KINDER SPIELERISCH LERNEN

Das Spiel ist ein Hauptberuf eines Kindes, denn alles was Kinder sehen, hören und fühlen, wird schnell zum Spiel. Kindliche Neugier und Entdeckerfreude führen zur Aktivierung des Belohnungssystems und Glücksgefühle sprießen. Bewegung stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentration. Freude, Spaß und Lust an der Bewegung stehen im Vordergrund.



Die Übungen können frei zusammengestellt und flexibel eingesetzt werden.  
Welche Tipps möchtest du in den Kinderalltag einbauen?

**Tipp: Kreiere ein Bewegungsbuch (Plakat) und schreibe die Lieblingsübungen der Kinder auf oder gestalte eine Collage!**

## DEIN GESUNDHEIT- HAUS

Du kannst dir deine Gesundheit wie ein Haus vorstellen, indem du lebst und dich wohlfühlst. Es soll dich dein ganzes Leben lang schützen und behüten. Zu Beginn deines Lebens wird dieses Haus von anderen errichtet, aber eines Tages erhältst du die Schlüssel für dein Haus. Dann bist du für die Pflege und den guten Zustand deines Hauses selbst verantwortlich.

Dein Gesundheits-Haus steht auf einem festen Fundament. Es sind die Erbanlagen, die du von deinen Eltern bekommen hast. Auf diesem einzigartigen Grundstein werden vier starke Mauern errichtet:

1. die Ernährung
2. die Bewegung
3. das Denken
4. die Entspannung



Jede Mauer besteht aus vielen kleinen Bausteinen. Damit dein Haus nicht krumm und schief steht, müssen alle vier Wände gleichmäßig Stein für Stein aufgebaut werden.

Durch die Fenster und die Türen deines Hauses findet ein ständiger Austausch mit deiner Außen- und deiner Innenwelt statt. Mal geht es zu wie auf einem Bahnhof, es herrscht ein Kommen und Gehen. Dann wieder tobt ein Ereignis oder ein Gedanke wie ein Wirbelwind durch dein Haus und bringt alles in Unordnung. Oder eine Krankheit lässt es im ganzen Haus eine Weile still werden. Die Lebensfreude strömt wie ein warmer Wind durch die kleinsten Ritzen, und das Glück strahlt wie die Sonne durch die Fenster in dein Haus hinein.

Die Mauern deines Hauses werden von einem großen und dichten Dach überspannt:

Es sind deine Familie, deine Freunde und viele andere Menschen, die dich auf deinem Lebensweg begleiten.

Quelle : [http://www.kidsweb.de/gesundheits\\_spezial/dein\\_gesundheitshaus.html](http://www.kidsweb.de/gesundheits_spezial/dein_gesundheitshaus.html)

**Tipp: Gestalte mit den Kindern ein Gesundheitshaus (zeichnen, malen etc..) und versuche jeden Tag eine Einheit in den Kinderalltag einzubauen. z.b. Lieblingsbewegung von einem Kind, jeden Tag ist ein anderes Kind dran.....mit Ernährung, Entspannung, Denken....**

A9

B29

## PICKNICKSPIEL

Eines Tages sagte **Klein Erna** zu Ihrer **Mutter**: „Warum machen wir nicht mal ein Picknick?“. **Mutter** meinte, das wäre eine gute Idee. „Frage doch mal deinen **Vater** und deinen **großen Bruder** und wenn du sie findest, auch deine **kleine Schwester**. Und **Hund Hasso** darf natürlich auch mit. **Klein Erna** lief durch das ganze Haus und fand ihren **Vater**, ihren **großen Bruder** und ihre **kleine Schwester**. Der **Hund Hasso** lag im Garten. So stiegen **alle** ins Auto.

Als sie den Picknickplatz erreicht hatten, sprang **Klein Erna** aus dem Auto, der **große Bruder** folgte und das **kleine Schwesterchen** und **Hund Hasso** hetzte hinterher. Dann stiegen auch noch **Mutter** und schließlich auch **Vater** aus. **Mutter** fand einen guten Platz fürs Picknick. **Klein Erna** mochte ihn nicht besonders, aber ihr **großer Bruder** fand ihn hervorragend. **Hasso** rannte inzwischen weg und der Vater hinterher, um ihn einzufangen, und die **Mutter** lachte darüber. Auch **Klein Erna** fand das sehr lustig, nur das **kleine Schwesterchen** konnte nicht verstehen, was da vorging. Zuletzt kamen **alle** wieder zusammen, verspeisten ihre mitgenommenen Sachen und genossen das Picknick.

Am Ende des Tages räumte die **Mutter** die Picknicksachen zusammen, Klein Erna und ihr großer Bruder halfen. Der Vater kümmerte sich derweil um das kleine Schwesterchen und passte auf, dass Hasso nichts anstellte. Dann stiegen alle ins Auto: zuerst Hasso, dann Klein Erna, dann ihr großer Bruder und das kleine Schwesterchen auf der Rückbank. Zuletzt noch die Mutter und Vater.

Zu Hause angekommen sagte **Klein Erna**: „Das war ein sehr schönes Picknick!“ Und **alle** nickten zufrieden. Nach dem Abendessen gingen **alle** zu Bett. Zuerst **Klein Erna**, dann das **kleine Schwesterchen**, dann der **große Bruder**, dann die **Mutter** und nach dem Fernsehsport auch der **Vater**. Der **Hund Hasso** legte sich draußen in seine Hundehütte.

Eine fröhliche Familie am Ende eines wunderschönen Tages.



**A9****B29**

## LUSTIGE ERZÄHLSTEINE

Kinder sollen Steine bemalen und etwas erzählen (eine Geschichte oder etwas zu einem besonderen Thema etc...). Evtl. können die Kinder eine Bewegung dazu erfinden .....

Zweite Idee: „Reflexion vom Tag“ verschiedene Gegenstände in eine Kiste geben und bestimmte Fragen stellen. Nachfolgend ein paar mögliche Formulierungen!

- Fernglas: Ich habe beobachtet, dass...
- Lupe: Ich habe herausgefunden, dass...
- Herz: Besonders berührt hat mich...
- Zauberkegel: Ich wünsche mir...
- Stein: Besonders schwer fiel mir....
- Feder: Besonders leicht fiel mir.....



## DIE WERTIGKEIT DER FÜSSE

„Füße verbinden uns mit der Erde.“

Die Füße übertragen die Kraft der Erde in den Körper. Sie sollen uns durchs Leben tragen und sich ansonsten nicht melden, die da unten, unsere Füße.

Was machen wir ohne flinke Füße in Notsituationen?

Eine Wohltat für beanspruchte Füße ist regelmäßiges Barfußlaufen.

Wer barfuß läuft, nimmt außerdem automatisch die richtige Fußstellung an.

„Ohne Schuhsohlen können die Füße frei abrollen – das fördert Kraft und Koordination“.

Das Gewicht wird dabei vom Fußgewölbe auf die unempfindlicheren Außenkanten verlagert.



## SPIELE FÜR DIE FÜSSE

### ■ Kitzelspiel

Entlang der Linie gehen auf allen Vieren, versuchen, jemanden zu kitzeln, aber selbst nicht gekitzelt werden.

### ■ Füßbetreten:

Versuchen, einen anderen auf die Füße zu treten, aber selbst nicht erwischt werden.



### ■ **Fußklebespiel**

Mit den Füßen kleben beide zusammen – im Sitz , Rücken

Material Tuch: das Tuch aufheben und mit den Füßen winken, über Kopf werfen

### ■ **Kreatives Malen:**

Mit einem Stift oder Pinsel auf ein Blatt Papier malen, Stift zwischen den Zehen geben. Es wird gemalt, was gerade in den Sinn kommt oder nach einer Fantasiereise.

### ■ **Zeitungspapier zerreißen:**

Mit den Füßen Papier-Taschentücher oder Zeitungspapier zerreißen.

### ■ **Staffellauf**

In diesem Spiel braucht man zwei Mannschaften. In einer Kiste liegen einige Murmeln, die über die Ziellinien getragen werden müssen. Dazu nimmt das Kind die Murmeln einzeln mit den Zehen auf und hüpf auf dem anderen Fuß Richtung Ziellinie. Die Murmel muss in die leere Kiste abgelegt werden. Sobald die Murmel in der Kiste abgelegt worden ist, darf das nächste Kind in der Mannschaft starten. Gewonnen hat das Team, das als Erstes alle Murmeln hinter die Ziellinien- Kiste getragen hat.

### ■ **Fußstraße**

Kartons mit unterschiedlichen Füllmaterial auf den Boden stellen. Einem Kind werden die Augen verbunden, ein Kind ist der Blindenhund. Das Kind versucht mit nackten Füßen den Parcours durchlaufen und soll erraten, womit der Karton gefüllt ist.

### ■ **Entspannung für die Füße**

Die Kinder sitzen im Schneidersitz oder legen die Fußsohlen aneinander. Die Daumen halten den Punkt an der beginnenden Fußsohle fest und die andern liegen locker auf dem Fußrücken, das ist der Nierenpunkt und das Gleichgewicht wird aktiviert.



## HALLENRALLY

Aufwärmspiel-CD ...

Es werden 8 Aufgabenkärtchen vorbereitet und die Übungen den Kindern erklärt. Alle Materialien sollen zuerst vorbereitet sein. Die Übungen werden jeweils 10 mal wiederholt.

Material: Springschnüre, Matten, Bälle, Langbank, Reifen, Stoffsackerl, Rollbretter, Teppichfliesen, Springschnur 10x hüpfen

- Ball gegen die Wand werfen und fangen, sitzen, stehen, verkehrt
- Reifen hüpfen hinein und hinaus
- Faultierliegestütz
- Radfahren bis 30 zählen
- Balancieren über ein Seil oder Langbank
- Lastwagen etwas transportieren, Rollbretter oder Teppichfliesen und etwas auf den Rücken legen. (Stoffsackerl)
- Bauchlage trocken schwimmen 30 mal zählen

## SCHMUTZFINK

Putzschwämme werden in der Halle verteilt oder in einer Kiste

- Die Kinder spielen Autos und fahren durch die Halle, nur 2 von ihnen sind Schmutzfinke, die Autos mit Dreck beschmieren, indem sie sie antasten. Jedes Auto, das angetastet wird, hält an, denn es kann durch die dreckige Scheibe nicht mehr sehen.
- Ein anderes Auto kann aber dem beschmutzten Auto helfen, indem es schnell einen Schwamm holt und das beschmutzte Auto sauber macht.
- (über den Rücken streichen) Das Auto kann wieder weiterfahren.

Wer den Schwamm in der Hand hat, kann nicht angetastet werden.

## BALLGYMNASTIK

Material: 1 Ball pro Kind, Buchstaben auf ein Plakat schreiben und eine Kiste mit Wörtern vorbereiten, Zahlen auf ein Plakat vorbereiten und +- =

Wie damals die Prinzessin mit ihrer goldenen Kugel im Garten spielen, wollen wir dies heute mit dem Ball tun. Prinz hat eine Zauberkerl, die im Glück bringen soll.



- Wir rollen den Ball mit der Hand über den Boden
- Wir hocken uns hin und rollen den Ball um unseren Körper
- Wir stellen uns mit den gegrätschten Beinen auf und rollen den Ball wie eine Acht um unsere Beine
- wir stellen uns aufrecht hin und rollen den Ball um unsere Taille
- wir prellen den Ball auf den Boden und fangen ihn wieder auf, mit beiden Händen oder mit einer Hand
- wir werfen den Ball zunächst nur ein bisschen hoch und fangen ihn wieder auf
- Wir werfen den Ball so hoch wir können, lassen ihn auf den Boden aufkommen und fangen ihn wieder auf.
- Zahlenquiz – mit dem Ball auf die richtige Zahl werfen – ergibt die Lösung
- Wir rollen uns den Ball gemeinsam zu
- Wir schießen den Ball durch die Beine des Partners und TOR!
- Wir werfen unsere Bälle in den Zauberbrunnen hinein.
- Buchstabensalat – mit dem Ball den richtigen Buchstaben treffen – ergibt das richtige Wort

## ZIP – ZAP SPIEL

Ziel: Namen kennenlernen, Lieblingsspeisen oder Kommando wahrnehmen.

Jedes Kind bekommt einen Ball (Tennisball oder weicher Ball)

- Wenn der TR ZIP sagt; wird der Ball auf den Boden geprellt und wieder gefangen
- Wenn der TR ZAP sagt; wird der Ball gegen die Wand geprellt und wieder gefangen
- Wenn der TR ZIP ZAP sagt; Ballwechsel mit einem Kind

Andere Varianten; indem man Namen nennt oder Lieblingsspeisen!

## MC GESUNDHEIT

Kinder laufen zu Musik, bei Stopp stehen bleiben und Anweisungen der Übungen ausführen.

- Chicken Nuggets – in die Hocke gehen
- Shake Salat – Körper schütteln
- Apfelsaft – Arme über den Körper und schütten
- Karotte – auf den Bauch legen
- Smoothie – Rückenlage und Radfahren



## ZAUBERSPIELE – KONZENTRATION

### ■ Köpfchen einschalten!- Gehirnkнопfe

Lege den Daumen und Zeigefinger einer Hand auf die Gehirnkнопfe links und rechts neben dem Brustbein und aktiviere diese Punkte durch leichtes Massieren. Gleichzeitig legst du die andere Hand auf den Nabel. Nach einer Minute tauschst du die Hände.

Diese Übung aktiviert das Gehirn für das Aussenden von Botschaften der rechten Gehirnhemisphäre zur linken Körperseite und umgekehrt, verstärkt die Aufnahme von Sauerstoff. Diese Übung hilft beim Lesen, Kreuzen der Mittellinie für Körperkoordination, Vermeidung des Vertauschens von Buchstaben und Zahlen. Entspannt Nacken und Schultermuskulatur und sorgt für eine Links-Rechts Körperbalance.

### ■ Ohren spitzen!- Denkmütze

Nimm die Hände zu deinen Ohren und massiere mit dem Daumen und dem Zeigefinger gleichzeitig sanft beide Ohren, zuerst von oben nach unten, dann von innen nach außen. Diese Übung hilft, die Aufmerksamkeit auf das Hören zu konzentrieren. Sie kann auch Spannungen in den Schädelknochen lösen. Die Übung soll dreimal wiederholt werden. Somit werden über 400 Akupunkturpunkte stimuliert, die in Verbindung des Gehirns und des Körpers stehen. Sie hilft, auf die eigene Stimme zu hören und verbessert das Kurzzeitgedächtnis. Es verbessert sich die Atmung. Kiefer, Zungen- und Gesichtsmuskulatur entspannen sich. Verbessert das Gleichgewichtsgefühl.

### ■ Augen aufgepasst!- Elefantenübung

Stelle dich ruhig hin, strecke einen Arm aus und schwinde eine große liegende Acht in die Luft. Gehe von der Mitte aus immer nach rechts oder links. Halte dabei deinen Kopf ruhig und verfolge die Acht mit deinen Augen. Wiederhole die Übung 10x mit dem linken Arm, 10x mit dem rechten und ebenso 10x mit beiden Armen.

Jetzt bist du sicher gespannt, wie es heute nach dieser Vorbereitung mit dem Lernen klappen wird. Doch bevor du loslegst, hier noch ein Tipp: Trinke vorher ein großes Glas Wasser- so fühlst du dich klar im Kopf und kannst bereits Gelerntes besser aus deinem Gedächtnis abrufen.

Diese Übung hilft dem Kind, sich beim Fokussieren leichter zu entspannen. Balance, Koordination und Zentrierung verbessern sich.

## WIRBELSÄULENYOGA

Da Kinder sich heute viel zu wenig bewegen, haben manche Kinder eine schlechte Körperhaltung und enorme Beweglichkeitsprobleme der Wirbelsäule. Durch nachspüren und Wahrnehmungsübungen lernen Kinder, ihren Körper neu zu spüren und zu fühlen. Sie lernen, ihrem Körper zu vertrauen. Sehr gut eignet sich Wirbelsäulen yoga für aktive Kinder. Dies wird auf spielerische Art und Weise vermittelt.

### ■ Wirbelsäulen yoga mit verschiedenen Übungen

- Starke Wirbelsäule – Person A und B stehen Rücken an Rücken, die Knie leicht gebeugt. Durch den Druck eurer Rücken gegeneinander streckt sich auch die Wirbelsäule. Abwechselnd schiebt A Person B vorwärts, dann schiebt B Person A mit kleinen Schritten vorwärts.
- Wirbelsäule lang streichen – Person A und B stehen hintereinander. Person A richtet ihre Wirbelsäule auf. Person B legt die Hände auf die Wirbelsäule von A und fährt mit leichten Druck von Kopf bis Becken der Wirbelsäule entlang. Danach wechseln.
- Elefantentransport – Person A und B knien sich auf zwei dünne Matten im Vierfüßlerstand gegenüber. Platziert zwischen euren Köpfen einen Ballon oder Ball. Achtet auf eine lange Wirbelsäule und eine koordinierte Kopfstellung ohne Nackenknick. Transportiert jetzt gemeinsam den Ball / Ballon, indem Person A Anweisungen gibt: Zu mir, zu den Fenstern etc....
- Gehen auf den Sitzbeinen – Setz dich mit aufgerichteter Wirbelsäule und parallel ausgerichteten Beinen auf eine Matte. Bewege dich nun auf deinen Sitzbeinhöckern vorwärts, indem du einen Sitzbeinhöcker vom Boden abhebst und ihn etwas weiter vorne wieder absetzt. Behalte den Oberkörper aufrecht und schaukele nicht hin und her.
- Dehnspannung – Person A nimmt den Vierfüßlerstand ein und Person B kniet mit einem Rundstab neben A. A rollt Kopf und Becken leicht gegenseitig ein. Die Wirbelsäule gerät dadurch unter Dehnspannung. Sie wird lang. B legt einen Rundstab vorsichtig auf dem Hinterkopf und Kreuzbein ab. Person A spürt sofort, wo der Rücken noch nicht am Stab anliegt.
- Katze- in den Vierfüßlerstand, Katze machte einen Katzenbuckel vor Freude und zieht wieder zurück.
- Drehen in der Wirbelsäule – in den Fersensitz, der Rücken ist gerade und aufrecht, die Hände auf die Schultern und dann rechts und links drehen.
- Überkreuzbewegung – berühre beim Überkreuzen dein hochgezogenes Knie mit dem Ellenbogen oder hüpf dabei. Schuhplatteln – berühre beim Überkreuzen deine Fußsohlen hinter dem Körper mit der Hand.
- Hoch das Bein – lehne dich mit dem Rücken an eine Wand, ziehe ein Bein hoch und greife mit beiden Händen unter den Oberschenkel. Drücke nun vorsichtig das Bein nach unten und halte gleichzeitig mit den Händen dagegen. 4- 6 Sekunden drücken, dann das andere Bein. Entspannt die Gesäßmuskulatur.

A9 B29

- Ich-Stärkung – Füße schulterbreit, die Zehen zeigen dabei nach vorne und gehe langsam in die Knie, bis du deine Füße nicht mehr sehen kannst. Der Rücken ganz gerade und nicht nach vorne beugen. Nimm beide Hände und mach Fäuste, so als wärst du ein Rennfahrer, der ein Steuerrad fest in der Hand hält. Geradeausschauen und nicht auf den Boden schauen. Diese Haltung bis 10 , 20 ....atmen, bis der TR stopp sagt.
- Innere Freiheit – die Übung wird im sitzen ausgeführt. Setz dich auf den Boden und winkle die Beine an, die Füße bleiben dabei ganz auf dem Boden. Der Rücken ist gerade und nimm die Arme parallel zum Boden, die Hände bilden eine Faust. Diese Haltung bis 10 , 20 ....atmen, bis der TR stopp sagt.
- Sprungschlange – eine Reifenparcour legen ( Kopf Schlange malen) neben den Reifen verschiedene Symbole aufzeichnen – welche Bewegung Kinder machen sollen. z.b. Kreis – beidbeiniger Sprung, halber Kreis – Froschhüpfen, Stern – linkes Bein, Herz – rechtes Bein, etc.....

**Wirbelsäulenyoga**  
kennnenlernen der Wirbelsäule

Created by [kreativwort-garten.com](http://kreativwort-garten.com)

<b>Horizontal</b>	<b>Vertikal</b>
3. Wie viel Halswirbel gibt es?	5. Wie heißen die Freunde der Knochen ( Stosdämpfer ) ?
7. Was hält uns Aufrecht?	1. Wie viel Brustwirbel gibt es ?
4. Wie viel Lendenwirbel gibt es?	2. Wie heißt der vorletzte Wirbel ?
6. Wie heißt der letzte Wirbel?	



## ■ Adler begrüßt die Erde

Die Beine sind leicht gebeugt, der Rücken ist aufrecht. Die Flügelarme lässt er locker an der Seite hängen. Der Adler ist ganz ruhig und horcht in sich hinein. Dann breitet er langsam seine Flügel aus und fliegt los. Er spürt, wie der Wind ihn trägt. Der Adler möchte der Erde näherkommen, er beugt seinen Körper nach vorne, senkt seine Flügel, bis sich die Hände berühren, die Finger sind gestreckt. Der Adler blickt in die Tiefe der Erde.

Dann hebt er sich wieder, er richtet sich auf, die Hände werden über den Kopf zusammengeführt.

Rücken und Beinmuskulatur werden gedehnt und die Übung wirkt harmonisierend und schenkt Energie.

## ■ Adlerspiel

Zur Vorbereitung besorgen Sie für jedes Kind jeweils verschiedene Dinge für den Beutefang. Holzperlen, Kastanien, Bleistifte, Luftballons, evtl. Bonbons verpackt.

Kinder verwandeln sich in einen Adler. Bei dem Signal „Adlerflug“ kreisen die Kinder im Raum herum. In der Mitte des Raums sind Utensilien vorbereitet. Es kann mit einer Trommel begleitet werden. Wenn der TR das Wort „Beutefang“ ruft, dürfen sich die Kinder eine Beute aussuchen, aber nur mit dem Fuß greifen und auf die eigene Decke bringen. Ein Teil der Beute darf mit nach Hause genommen werden. Wechseln der Fußseite anleiten.

## MEDITATION

**SA TA NA MA** - ist eine Meditation, bei der sich Kinder voll konzentrieren müssen. So bleiben Gedanken fern. Kinder sitzen im Kreis und die Hände liegen locker auf den Knien. Die Finger beider Hände werden synchron bewegt.

- SA: Daumen und Zeigefinger berühren sich
- TA: Daumen und Mittelfinger berühren sich
- NA: Daumen und Ringfinger berühren sich
- MA: Daumen und kleiner Finger berühren sich

Singe gemeinsam das Mantra, laut, leise, still. Einfach aus dem Gruppengefühl heraus. Die Bedeutung des Mantra. Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt. Jeder Baum erblüht im Frühjahr neu, strahlt im Sommer im grünen Blätterkleid, verwelkt im Herbst und wirkt im Winter schlafend oder tot, wenn alle Blätter abgefallen sind.



## RÜCKENGESCHICHTE

### ■ Hokus Pokus Fidibus

Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss,  
doch seine Frau, die Zauberin, die kriegt das wieder hin.  
Sie legt die Hände auf seinen Kopf. Das tut dem Zauberer gut.  
Die Hände von der Zauberin sind wie ein warmer Hut.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie legt die Hände auf die Ohren , jetzt kann der Zauberer lauschen.  
Er hört in ihren Händen drin ein Grummeln und ein Rauschen.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie streichelt ihm die Schultern sanft, da soll'n ihm Flügel waschen.  
Dann braucht er nicht soviel zu gehen, hat keine müden Haxen.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie drückt mir ihren Daumen sacht die Wirbelsäule runter.  
Ganz langsam, bis zur Hüfte geht's, das macht den Zauberer munter.  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie knetet ihm die Hüften durch, von hinten bis zum Bauch.  
Der Hexenschuss ist schon fast weg, jawohl das soll er auch!  
Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.

Sie streicht ihn die Füße warm, erst fest und dann ganz sacht-  
der Hexenschuss ist weg, da steht der Zauberer auf und lacht.

Hokus Pokus Fidibus, der Zauberer hat einen Hexenschuss.  
Der Zauberer und die Zauberin, die reichen sich die Hände  
und drehen sich im Kreis herum, da fliegen alle Wände.



## ■ Frühjahrsputz – Rückengeschichte

Mein Teppich muss zum Frühjahrsputz.  
Er ist ganz schwarz vor lauter Schmutz.  
Zuerst muss ich ihn kräftig klopfen  
und dann die Mottenlöcher stopfen,  
und draußen an der frischen Luft,  
bekommt er einen frischen Duft.  
Danach leg ich ihn wieder rein  
in mein kleines Zimmerlein.

## ATEMÜBUNGEN

Jetzt zum Entspannen wieder eine leichtere Übung! Setze dich locker und bequem hin und schließe die Augen. Lege beide Hände auf den Bauch, rechts und links neben den Bauchnabel.

Beobachte, wie der Atem im Bauch ankommt und wie sich die Bauchdecke im Rhythmus des Atmens hebt und senkt. Lege nun deine Hände auf die unteren Rippenbögen und achte darauf, wie sich der Brustkorb beim Einatmen weitet und beim Ausatmen zurückgeht. Lege nun die Hände auf den oberen Brustkorb unterhalb des Schlüsselbeins. Spüre wieder mit deinen Händen, wie der Atem in deinen Körper ein- und wieder ausströmt. Zum Abschluss legst du deine Hände wieder auf den Bauch und atmest dorthin, wo die Hände liegen.

Tipp: Du kannst auch auf den Bauch einen Stein oder ein Kuscheltier drauflegen.

## ■ Farbatmen

Wähle eine Farbe aus die dir im Moment gut tut. Setze dich an einen ruhigen Platz. Entspanne dich, atme einige Male tief ein bis in den Bauch, dann bewusst wieder aus. Wenn dein Atem langsam fließt konzentriere dich auf eine Farbe. Stell dir die Farbe in deinem Mund vor und wie sie in deine Luftröhre streicht. Dein Zwerchfell, den Bauch. Halte kurz den Atem an, bis vier zählen. Atme die Farbe langsam und bewusst wieder aus. Du kannst die Farbatmung auf alle Organe ausdehnen. Schließ das Herz, die Leber, die Nieren, die Milz und den Darm mit ein, Auch die Wirbelsäule solltest du die Farbe lenken.

Tipp: Die Farbe geht auf Reise und macht alle Organe glücklich und gesund.



„Sein Federkleid schimmert in den tollsten Farben. Als du dem wunderbaren Klang seiner Stimme auch richtig genießen kannst!“, zwitschert Zenti.

Und dann siehst du auch schon vor dir die Zauberwiese in ihrer ganzen Pracht und Schönheit. Ihr grünes Gras duftet herrlich frisch und leuchtet im Sonnenlicht. Auf der Wiese blühen Zauberblumen in allen erdenklichen Farben und Formen. Du nimmst deine Decke aus dem Rucksack und suchst dir einen gemütlichen Platz auf der Zauberwiese, an dem du es dir schließlich so richtig gemütlich

## FANTASIEREISE

### ■ Fantasiereise „Die magischen Steine“

*Auf einem Berg, den unsere Ahnen einen heiligen Berg nannten, befindet sich ein Platz, an dem suchen seit jeher Menschen Rat und Ruhe.*

*Hoch oben auf dem Gipfel des Berges liegen wundersame Steine in vielen Größen und Formen. Sie wurden vor Millionen von Jahre aus dem feurigen Schlund der Erde ans Tageslicht geschleudert.*

*Seit dieser Zeit liegen sie dort, unberührt vom Geschehen der Welt. Sie bergen in sich die Kraft des Feuers, der Sonne, des Wassers, der Luft. So sind sie zu magischen Steinen geworden. Steine mit einer seit Millionen von Jahren gespeicherten Kraft und Energie.*

*Die Menschen kommen zum Berg. Sie sitzen um die magischen Steine herum. Sie suchen Stille, Ruhe und Rat. Ihre Gedanken fliegen wie Wolken am Himmel vorüber.*

*Die Gedanken kommen zur Ruhe. Sie werden ruhig und still.*

*Sie suchen sich einen Stein, der ihnen gefällt und der sich gut in der Hand anfühlt.*

*Sie fühlen den Stein intensiv in ihrer Hand.*

*Vielleicht erzählt der Stein eine oder seine Geschichte. Er hat viel zu erzählen.*

*Hör gut zu, was er dir erzählt.*

*Die Kraft des Steines strahlt in der Hand. Sie ist auch ein Körper, Geist und Seele zu fühlen.*

*Such dir einen Stein, der dir gefällt.*

A9

B29

*Einen Stein, der sich gut in deiner Hand anfühlt.  
Fühl mal, wie gut er sich in deiner Hand anfühlt.  
Fühle die Kraft, die er ausstrahlt.  
Fühle deine Kraft, die in dir verborgen ist.  
Fühle deine Kraft und Stärke.*

Du fühlst dich wohl, bist ganz ruhig, gelöst, entspannt und träumst ein wenig weiter.

Quelle: Träumen auf der Mondschaukel. Autogenes Training mit Märchen (Else Müller)

### ■ **Fantasiereise – „Meine Ruheinsel“**

Wir wollen auf eine gemeinsame Reise gehen. Dafür brauchen wir kein Auto und keinen Zug, sondern nur unsere Fantasie.

Lege dich bequem auf die Unterlage und schließe deine Augen. Atme dreimal tief in den Bauch hinein und wieder aus.

*Stell dir vor, du liegst auf einer großen, saftigen, grünen Wiese..... du hast die Augen geschlossen, deine Arme und Beine liegen locker im Gras..... die Grashalme kitzeln leicht an deinen Händen und Füßen.....und du spürst die Ruhe um dich herum.....das Gras wiegt sich im Wind, die Blumen tanzen um dich herum und du hörst die Vögel singen. ....du spürst die Wärme der Sonnenstrahlen auf deiner Haut und fühlst, wie dir langsam warm wird, angenehm warm..... du spürst die Ruhe in dir ....dein Atem geht ein und aus...aus und ein.... ganz von allein ...ruhig und gleichmäßig....und mit jedem Atemzug wirst du schwerer ....dein Körper sinkt tiefer und tiefer ins Gras...dein Kopf liegt wie auf einem weichen Kissen aus Moos..... mit jedem Atemzug fühlst du die Wärme in dir.....in deinen Armen .....in deinem Bauch ...in deinen Beinen.....ganz ruhig und entspannt liegst du auf deiner Wiese, als sich ein kleiner Schmetterling auf deine Nase setzt. Er ist so leicht, beinahe wie Luft und fast hättest du ihn gar nicht bemerkt. „Hallo“ ,flüstert er, hast du Lust, mit mir zu kommen? Ich möchte dir den Weg zu deiner Ruheinsel zeigen. „Ja“, gerne , sagst du und stehst auf. Dein neuer Freund, der Schmetterling, fliegt tanzend voran, du folgst ihm über die Wiese zu einem dichten, grünen Wald. Du läufst hinein, springst zwischen den Bäumen und Büschen hindurch, immer deinem fliegenden Freund hinterher, bis ihr an einen See kommt. Dort liegt ein kleines grünes Boot angebunden. Die Wellen lassen es auf dem Wasser schaukeln. Der Schmetterling fliegt zum Boot, schwebt dort auf der Stelle und wartet auf dich. „Komm“, sagt er, „steig ein!“ und du steigst in das Boot. Es schwankt leicht unter deinem Gewicht. Du löst das Seil, mit dem Boot am Ufer festgebunden ist, setzt dich auf die Bank, nimmst die Ruder und beginnst zu rudern. Der Schmetterling setzt sich auf deine Schulter und gemeinsam seid ihr bald in der Mitte des Sees. Der Wind weht dir um die Nase. Es dauert nicht lange, da stößt die Boot auch schon am andern Ufer an. Du springst aus dem Boot und bindest es fest. Ihr habt deine Insel erreicht und du siehst dich staunend um .....dies ist DEINE Insel.*



*Wie sie genau aussieht, das weißt nur DU. Schau dich um! Was siehst du ? Vielleicht gibt es einen großen Berg auf deiner Insel, auf den du klettern und dir die Welt von oben anschauen kannst....oder deine Insel ist dicht bewachsen mit den tollsten Pflanzen ....du kannst dich in Büschen verstecken oder dich an dicken Lianen von Baum zu Baum schwingen....vielleicht wimmelt es auch nur von Tieren, die mit dir spielen wollen.....oder deine Insel ist ganz klein und kuschelig, und es gibt dort eine Höhle, in der du ausruhen kannst.....vielleicht sieht deine Insel auch aus wie ein Ort, den du schon lange kennst und an dem du sehr gern bist. Dies ist DEINE Insel der Ruhe. Alles, was du hier siehst und erlebst, ist so, wie du es dir wünschst. Hier findest du Ruhe und Kraft. Geh umher und schau dir alles an!*

- Lasse den Reisenden noch etwas Zeit auf ihrer Insel.
- Hintergrundmusik laufen lassen.
- Nach ein bis zwei Minuten beende die Übung langsam.

Bereite dich nun darauf vor, deine Insel zu verlassen. Du weißt, du kannst jederzeit hierher zurückkommen..... atme tief in deinen Bauch ein und aus. ....strecke und recke dich und spüre deinen Körper....öffne deine Augen und komm zu dir zurück.

Fragen: Wie hat es dir gefallen? Welche Insel war es ? etc.....

Idee: Eine Zeichnung wäre auch möglich .....

Quelle: AOK Rheinland / Hamburg

## LITERATUR

Entspannung für Kinder (Stefan Glaschke und Anja Fitzner [www.uranias-verlag.de](http://www.uranias-verlag.de)).

Träumen auf der Mondschaukel Autogenes Training mit Märchen (Else Müller [www.koessel.de](http://www.koessel.de), 19.Auflage 2009).

Streichelwiese (Marion Deister und Reinhard Horn, [www.kontakt-verlag.de](http://www.kontakt-verlag.de), 19.Auflage).

Kraftquelle – (Gerd Ziegler Ha, He, Hi, Ho Lied) CD.

Kunterbunte Streichelgeschichten (Barbara Hassler, [bodyfit.hassler@gmx.at](mailto:bodyfit.hassler@gmx.at), 1. Auflage).

Yoga mit Kindern ( Sabine Pilgui ), Elk Verlag (Clever Fit von Kopf bis Fuß).

Kinesiologie – Karten ( Nina Hock und Barbara Innecken).