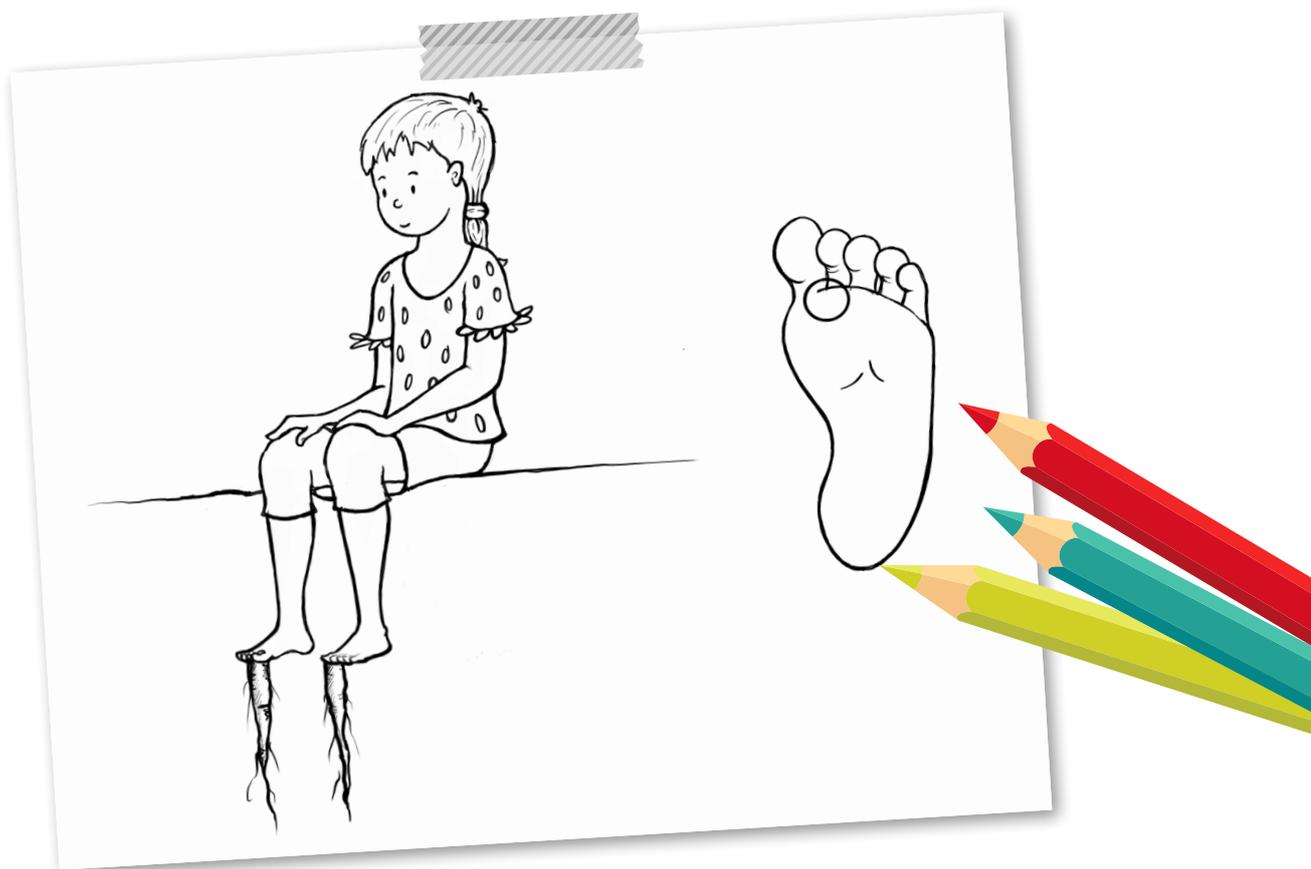


Download-
material

„Innerer Ruheort“ und „Pfahlwurzel“

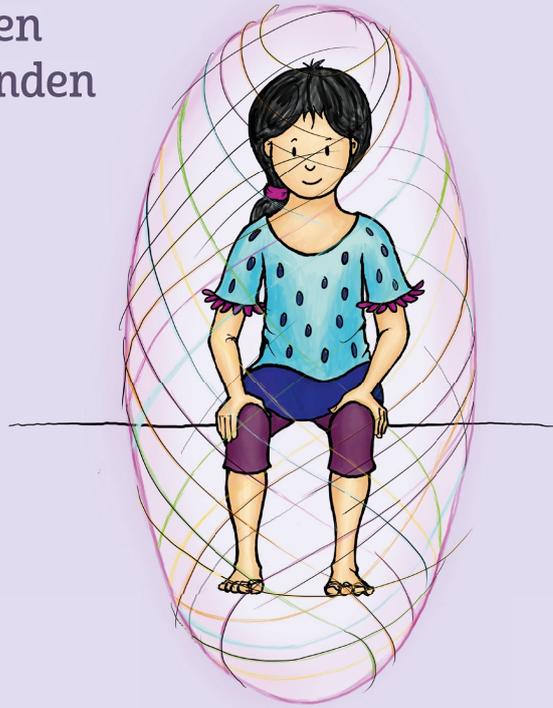
Achtsamkeitsübungen und Ausmalvorlagen zur Vertiefung

von Maria Holl



© Illustration: Martina Müller

Den inneren Ruheort finden



Den inneren Ruheort finden

In der Vorstellung ziehen wir einen Schutzmantel an, der uns Sicherheit schenkt.

So wird's gemacht

„Du setzt dich gemütlich hin. Spüre deinen Körper und dein Becken. Stelle dir einen Seidenfaden in einer schönen Pastellfarbe vor. Wickle den Faden um dich herum, am besten in einem Abstand von ca. 10 cm. Beginne bei deinen Schultern und gehe zu deinem Becken hinunter, zu Beinen und Füßen, bis du 40 cm unter deinen Füßen bist. Nimm einen zweiten Faden, der leicht durchsichtig ist, und wickle ihn behutsam um deinen Kopf. Du lässt Augen, Mund und die Nase offen. Danach wickelst du noch eine weitere schöne durchsichtige Schutzhülle um dich herum, die bis unter deine Füße geht.

Dann atmest du in deine Schutzhülle hinein und zu deinen Füßen aus. Verstärke dabei die Hülle noch mal an den Stellen, wo es nötig ist. Wenn du das Gefühl

von einer Verletzung hast, dann klebst du da ein Pflaster hin. Spüre, was gut für dich ist.

Wenn du hinauswillst, dehnt du dich ein bisschen und merkst, wie der Schutzmantel von dir abfällt. Du weißt, dass du dich immer wieder so einhüllen kannst. Genieße dieses schöne sanfte Gefühl.“

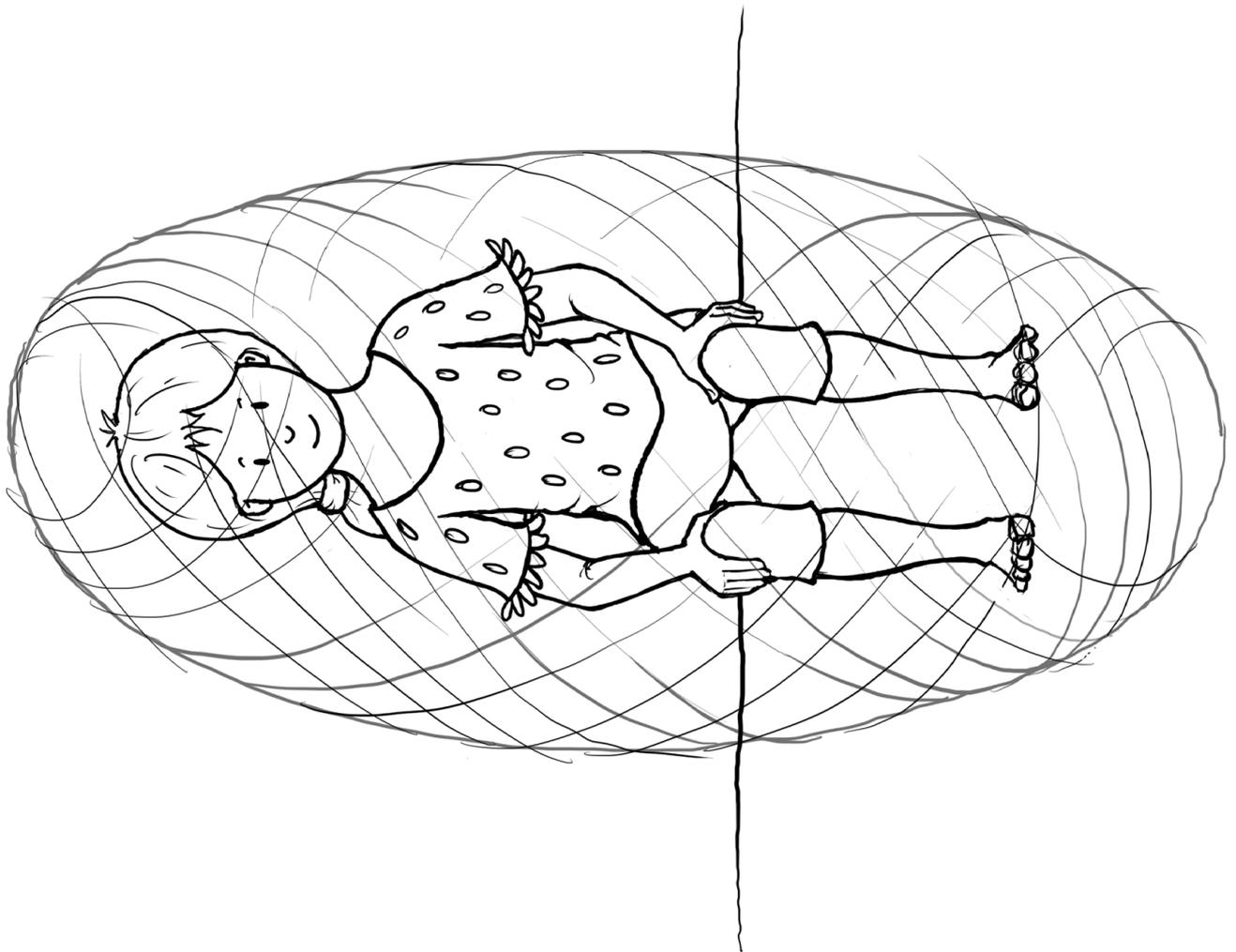
Was die Übung bewirkt

Schüler, die unter ständiger Unruhe oder dem Lärm in der Schule leiden und Kinder, die ständig stören, können sich durch diese Übung beruhigen und schützen.

Übungsform: Im Sitzen oder Liegen

Dauer: 10 bis 30 Minuten

Tipp: Anschließend die Kinder das Erlebte malen lassen.



Eine Pfahlwurzel aus beiden Füßen wachsen lassen



Eine Pfahlwurzel aus beiden Füßen wachsen lassen

Im Stehen oder Sitzen lassen wir eine Pfahlwurzel aus den Füßen wachsen und erleben die entspannende Wirkung.

So wird's gemacht

„Sitze oder stehe mit leicht gebeugten Knien. Klopfe deinen Rumpf achtsam vorne und hinten bis zu den Beinen ab.

Spüre die Wirbelsäule vom Hinterkopf bis ins Becken. Stelle dir vor, das Becken mit einem weichen Lappen bis zu den Leisten und zum Schambein hin auszuwischen. Spüre durch die Oberschenkel zum Raum deiner Kniekehlen. Spüre über Waden, Fußgelenke und Fersen in deine Füße.

Stell dir vor, deine Füße sind so lang wie Schwimfflossen und verlängere nacheinander den rechten kleinen Zeh, den zweiten kleinen Zeh, den Mittelzeh, den zweiten großen Zeh und den großen Zeh. Dann wächst durch die Haut der Fußsohle zwischen dem

zweiten großen Zeh und dem großen Zeh eine große orange Wurzel mindestens 40 cm tief in den Boden. Nun lässt du den großen linken Zeh wachsen und verlängerst dann den zweiten großen Zeh, den Mittelzeh und die beiden kleinen Zehen. Danach wächst die Wurzel zwischen den beiden Zehen wie im rechten Fuß.

Spüre in deine Füße. Atme über deine langen Zehen und die Wurzeln aus. Spüre die Entspannung und genieße sie.“

Was die Übung bewirkt

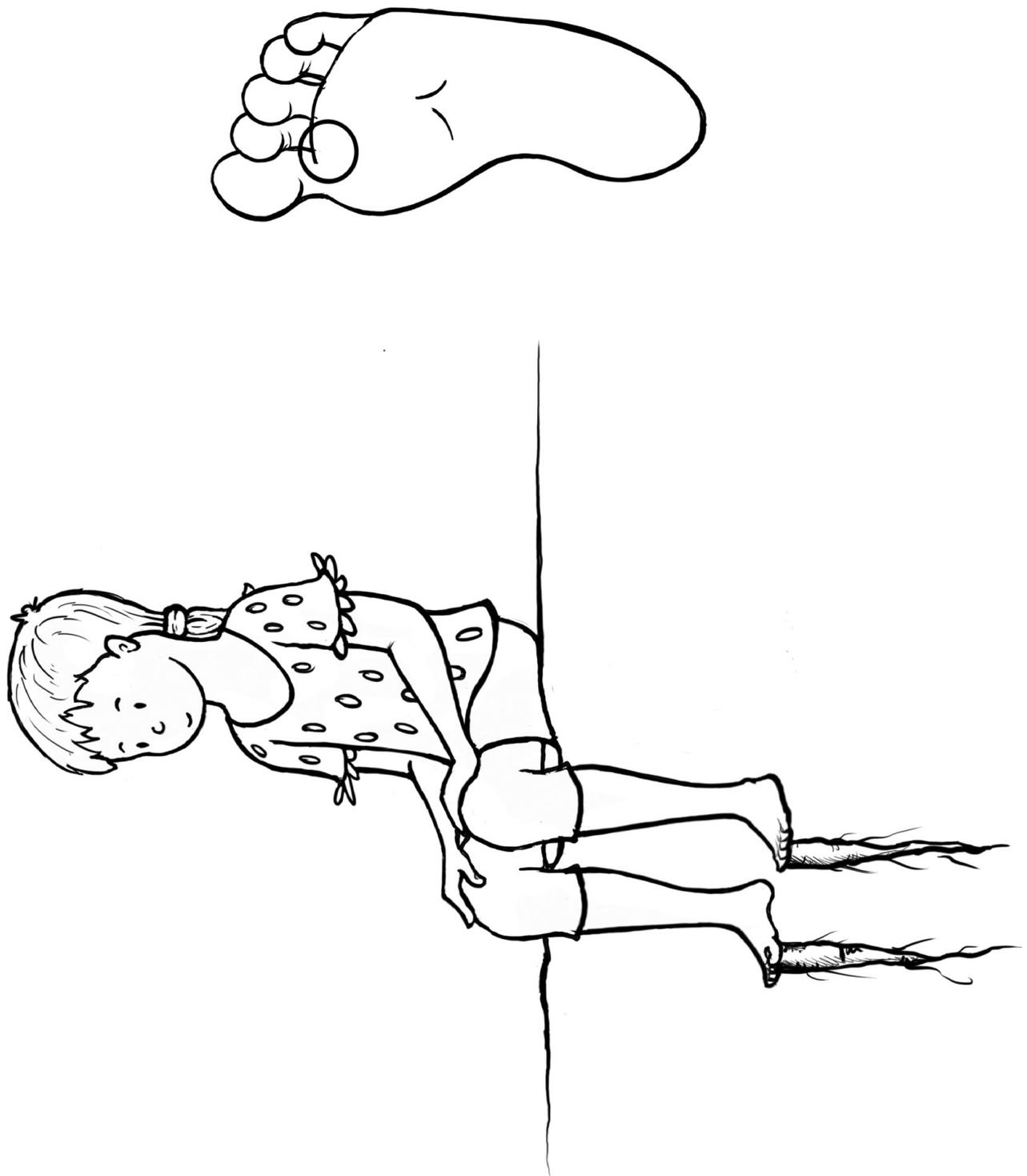
Diese Übung ist die Hauptübung bei angstbasiertem Leistungsanspruch und erzeugt auf Dauer eine Haltung von wachem Gleichmut.

Übungsform: Im Sitzen oder Stehen

Dauer: anfänglich 10 bis 20 Minuten, danach 1 bis 2 Minuten.

Tipp: Das Erlebte malen lassen.

Achtsamkeitsübungen für entspanntes Lernen. 30 Bildkarten für Kinder © 2022 Don Bosco Medien GmbH



Lebendig. Kreativ. Praxisnah. Das ist unser Motto.

Erzieher:innen, Lehrer:innen und Mitarbeiter:innen in der Gemeindepastoral schätzen unsere berufsbegleitenden Praxis- und Fachbücher und unsere erfahrenen Autorinnen und Autoren stehen in ständigem Austausch mit ihrem Fachpublikum und garantieren damit Praxisnähe und Aktualität.

Aus diesem Grund betreiben wir auch unsere Blogs. Auf www.mein-kamishibai.de gibt es wöchentlich Tipps und Erfahrungsberichte von Autor:innen und Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag mit dem Kamishibai arbeiten. Und auf www.donbosco-medien.de bloggen wir zu pädagogischen und religionspädagogischen Themen. Alles natürlich immer mit konkretem Praxisbezug. Für Krippe, Kita und Grundschule, sowie für Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenarbeit.

Wir sind Teilnehmer am Umweltpakt Bayern und produzieren unsere Medien überwiegend in Deutschland, auf modernen, umweltfreundlichen Druckanlagen, auf FSC-zertifiziertem Papier aus sozial und ökologisch verantworteter Waldwirtschaft. 2018 haben wir unseren „Corporate Carbon Footprint“ erstellen lassen, das ist eine Klimabilanz fürs Unternehmen. Für unsere Produktion Don Bosco Druck & Design in Ens Dorf wurde der vollständige Emissionsausgleich bestätigt!

Körperarbeit und innere Balance



EAN: 426069492 012 1



EAN: 426017951 654 2



EAN: 426017951 706 8

Besuchen Sie uns in den sozialen Netzwerken!



donbosco.verlag



donboscomedien



donboscomedien



donboscomedien

www.donbosco-medien.de

Aus dem Buch: Maria Holl: Achtsamkeitsübungen für entspanntes Lernen, EAN: 426069492 012 1.
© Don Bosco Medien GmbH München 2022
Weitere Bücher finden Sie unter www.donbosco-medien.de.

**DON
BOSCO**

LEBENDIG. KREATIV. PRAXISNAH.