

# Frühlingsyoga für die EKS

## Tag 10

Wichtig:

Bist du heute das erste Mal dabei?

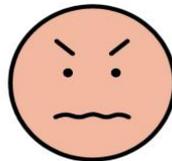
Dann lies bitte mit deinen Eltern die Hinweise durch, was du beim Yoga beachten musst!

Du findest sie auf der Seite des ersten Tages.

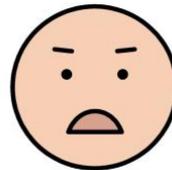
Liebes Yogakind!

**NAMASTE-** mein Herz grüßt dein Herz!

Kennst du das?



Manchmal ist man einfach schlecht drauf.



Man ist  
traurig,  
wütend  
oder  
ängstlich!

Manchmal weiß man warum,  
manchmal weiß man es auch nicht.

Diese Gefühle sind ganz normal und gehören dazu.  
Yoga kann dir aber helfen, besser damit umzugehen.

Heute möchte ich dir ein paar Übungen zeigen, die bei Angst,  
Traurigkeit oder Wut helfen können.

Probier es doch einfach aus!

Manchmal möchte man sich am liebsten verkriechen,  
ist traurig und möchte sich ganz klein machen.  
Oder ist unruhig und kann nicht entspannen.  
Dann kann dir vielleicht folgenden Übung helfen.



### Das Blatt

Setze dich zuerst in den Fersensitz.

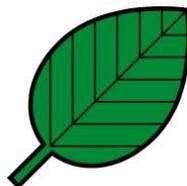
Bringe den Kopf langsam Richtung Boden.  
Die Stirn liegt auf der Matte.

Wenn du das nicht schaffst, öffne die Beine ein bisschen mehr, bilde mit deinen Fäusten eine kleine Erhöhung für deine Kopf oder lege dir ein Kissen unter den Kopf.

Deine Arme liegen neben deinem Körper.  
Die Hände liegen neben deinen Füßen  
und die Handflächen zeigen nach oben.

**Bleibe so lange im Blatt, wie es schön für dich ist.**

**Vorsicht - komme langsam wieder nach oben zum Sitzen.**



**Ab und zu ist man ängstlich.  
Oder man traut sich nichts zu.**

**Da kann dir diese Übung helfen,  
dass du dich wieder mutiger fühlst.**

## Der Krieger



**Mache aus dem Stand mit dem rechten Fuß  
einen großen Schritt nach vorne.**

**Der linke Fuß kann ein bisschen nach außen gedreht werden.**

**Beuge das Knie. Das Knie sollte senkrecht über deinem Fuß stehen.**

**Hebe die Arme über die Seite über deinen Kopf.  
Lege die Handflächen aneinander.**

**Schaue mutig allem entgegen, was da kommt!  
Nichts kann dich umwerfen!  
Du bist stark und mutig!**



**Wiederhole die Übung und stelle jetzt das linke Bein nach vorne!**

**Grrrr**, manchmal hat man eine  
**große Wut im Bauch** und würde am liebsten **explodieren**.  
Jetzt kommt eine Übung, bei der du richtig **explodieren** darfst.  
Du bist jetzt nämlich....

## **Der Vulkan**



Stehe aufrecht.

Drücke die Handflächen vor deinem Herz fest zusammen.  
Strecke die Arme langsam über den Kopf.  
Drücke die Hände weiter fest zusammen.

**Die Lava steigt im Vulkan hoch...**

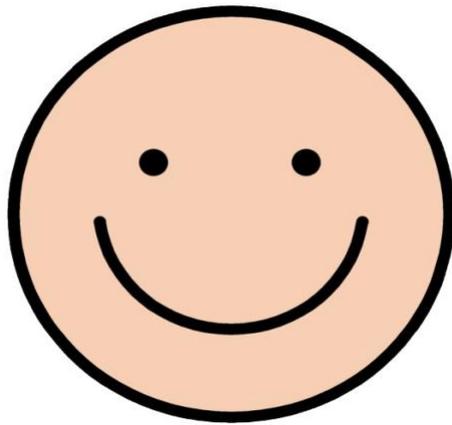


**..und dann explodiert der Vulkan!**

Sind die Arme gestreckt, springe in eine Grätsche.  
Senke die Arme im Bogen nach unten.  
Du kannst auch laut zischen.

Wiederhole die Übung ein paar Mal, bis deine Wut verrauch ist!

**Ich hoffe, dass du jetzt nach den Übungen  
genauso guckst, wie dieser Smiley!**



**Ich wünsche dir und deiner Familie  
einen tollen Start in die  
Osterferien!**

**Deine Frau Maibom**

