Schabernackspiel

Inhaltsverzeichnis

Spielbeschreibung 3

Kategorieübersicht 5

Mudras - Extrinfo 6

Exstraregeln & Tipps 8

Bauanleitung 9

Druckanleitung 10

Spielbrett und Pfeil 11

Community-Aufgaben 12

Liebesbotschaften 18

Geschenk für den Körper 28

Yogaübungen 38

Spielbeschreibung

Bevor es los geht: Drucke dir die Karten und das Spielbrett auf etwas stärkerem Papier aus. Schneide die Karten aus und sortiere sie nach Farbe.

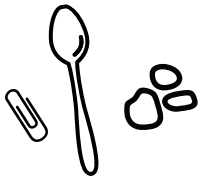
Tipp: Damit die Karten länger halten, kannst du sie vor dem Ausschneiden laminieren.

Ihr braucht:

- das fertig gebastelte Spielbrett mit drehendem Pfeil

- Alle Karten ausgedruckt und nach Farbe sortiert

- 5 Steine oder andere kleine Gegenstände, womit ihr die Nieten zählen könnt



Vorbereitung: Legt das Spielbrett und die Spielkarten in die Mitte auf den Boden.

Wenn ihr Yogamatten zur Verfügung habt, legt sie wie Sonnenstrahlen um den Kreis oder setzt euch im Kreis um das Spielbrett.

Für den Start nehmt euch an den Händen und atmet 3- bis 5-mal gemeinsam ein und aus. Hebt dafür beim Einatmen die Arme über eure Köpfe und lasst beim Ausatmen die Arme sinken, so dass die Hände Richtung Mitte zeigen.

So entsteht mit euren Armen ein tanzender Stern.

Ziel des Spiels: Das oberste Ziel des Spiels ist Freude und Gemeinschaft. Und vielleicht lernt ihr ja noch etwas Neues über die anderen kennen. Auch wenn du nicht an der Reihe bist und jemand anderer die Karte gezogen hat: **Mach mit! Immer! Denn so macht das Spiel noch viel mehr Spaß.**

Ihr spielt gemeinsam gegen die Zeit. Sammelt gemeinsam von jeder Karten-Kategorie 3 Karten, so dass ihr am Ende insgesamt 12 Karten gesammelt habt. Habt ihr dieses Ziel erreicht, bevor ihr 5 Nieten-Steine gesammelt habt, habt ihr das Spiel gewonnen. Einen Nietenstein erhältst du, wenn der Pfeil beim Nietenfeld stoppt.

Nun geht es los! Viel Glück! Der*diejenige, die*der als letztes den Sternenhimmel gesehen hat, beginnt. Drehe den Pfeil an. **Wo stoppt der Pfeil?**

Es gibt folgende Kategorien:

Community-Aufgaben: Ziehe eine Karte. Lies die Frage oder Aufgabe laut vor. Diese Aufgaben und Fragen könnt ihr nur im Team lösen. Manchmal sind es Ratefragen, manchmal werden euch kleine Aufgaben gestellt. Löst die Aufgabe gemeinsam und erfreut euch daran, ein Team zu sein. Danach dürft ihr die Karte behalten.

Yogaübungen: Ziehe eine Karte. Schau dir die Yogaposition genau an und dann führt die Yogaposition alle gemeinsam aus. Bleibt in der Position für 3-5 Atemzüge. Achtung: Seiten wechseln nicht vergessen! Danach dürft ihr die Karte behalten.

Liebesbotschaften: Ziehe eine Karte und lies die Liebesbotschaft leise oder laut vor. Diese Botschaft ist für dich bestimmt. Spüre, was die Worte mit dir machen, und lasse sie tief in dein Herz sinken. Danach dürft ihr die Karte behalten.

Geschenke für deinen Körper: In diesen Kärtchen verstecken sich Massagen, Entspannungsrätsel, Meditationen und Fantasiereisen. Beschenkt eure Körper mit diesen kurzen Auszeiten. Ihr werdet euch nach den Übungen gleich viel besser fühlen. Danach dürft ihr die Karte behalten.

Niete: Oje. Nimm dir einen Nietenstein und leg ihn zu deiner Sammlung dazu. Wenn ihr 5 Nietensteine gesammelt habt, habt ihr das Spiel verloren.

Joker: Jippie! Hier darfst du dir eine beliebige Karte ziehen. Welche Farbe braucht ihr denn noch dringend für euer Ziel? Übt die Aufgabe auf dieser Karte oder beantwortet die Frage darauf. Danach dürft ihr die Karte behalten.

Kreativ-Feld: Erfinde eine eigene Yogaübung und bringe sie den anderen Mitspieler*innen bei. Danach dürft ihr einen Nieten-Stein aus eurer Sammlung entfernen. Jippie!

MUDRAS

Yogapositionen für die Hände

Mudras sind Yogapositionen mit den Händen. Jeder Finger ist mit einem Chakra bzw. Element verbunden. So kannst du mit den passenden Mudras positive Eigenschaften stärken.

Das tolle an Mudras ist, dass wir sie immer und überall machen können. Wir brauchen dazu keine Yogamatte auszurollen. Die positiven Wirkungen der einzelnen Mudras wirken also auch im Auto, wenn wir mit dem Geschwisterkind einen Konflikt haben, oder im Flugzeug, wenn wir gerade ein mulmiges Gefühl bekommen.

Für Yoga-Nerds: Jeder Finger der Hand ist mit einem Chakra, einem Element und einer Emotion verbunden.

Daumen	Solarplexus (Nabel)	Feuer	Stärke und Durchsetzung	Wut
Zeigefinger	Herzchakra	Luft	Mitgefühl und Liebe	Angst
Mittelfinger	Halschakra	Klang / Raum	Wahrhaftigkeit und Berufung	Unklarheit
Ringfinger	Wurzelchakra	Erde	Vertrauen und Sicherheit	Trauer
Kleiner Finger	Sakralchakra	Wasser	Kreativität und Lebensfreude	Langeweile, motivationslos

Wie kannst du die Mudra-Karten verwenden?

Du kannst die Mudra-Karten entweder allein oder in Verbindung mit dem Schabernackspiel verwenden.

Karten einzeln verwenden:

Für die Verwendung ohne Spiel drucke dir einfach die Karten in diesem Dokument aus. Dabei erhältst du 12 Mudras und die dazu passenden Affirmationen. Du kannst diese dann als Memory verwenden oder die Mudra-Affirmations-Paare für deine Yogastunden gemeinsam einsetzen.

Die Mudras sind wunderbar für lange Autofahrten in den Ferien oder bei emotionalen Erste-Hilfe-Maßnahmen einsetzbar.

Eine Video-Anleitung und weitere Tipps für die korrekte Durchführung der Mudras findest du in der Schatzkiste des ICC.

Im Schabernackspiel einbauen:

Die Mudras und ihre Affirmationen (Liebesbotschaften) sind Teil der 2. Erweiterung des Schabernackspiels. Alle Infos dazu findest du im anderen Dokument zur 2. Erweiterung im Sommerticket.

Extraregeln & Tipps

Extraregel für Entspannungsrätsel:
Lege dich gemütlich auf deine Matte und lausche dem Entspannungsrätsel. Wenn du die Antwort weißt, lege sanft deine Hand auf deinen Mund und flüstere die Antwort in deine Hände. So können alle Mitspieler*innen weiterraten. Danach lest das Rätsel nochmal vor und ruft alle gemeinsam am Ende die Lösung.

Tipps für Fantasiereisen und Meditationen:
Meditationen und Fantasiereisen klappen besser mit aktiviertem Fantasieauge. Dieses befindet sich auf deiner Stirn, genau zwischen deinen Augenbrauen. Du schaltest dein Fantasieauge ein, indem du deine Augen schließt und 3-mal liebevoll über deine Stirn streichst.

Extraregel für Community-Karten:
Die goldene Regel bei diesen Karten heißt „Lauschen“. Hier werdet ihr viel voneinander erfahren und private Erlebnisse miteinander teilen. Erschafft eine Haltung des Vertrauens und der Verbundenheit, indem ihr einander wahrhaftig zuhört. Ohne Kommentar. Ohne Wertung. Einfach nur Lauschen. So können Wunder geschehen

Bauanleitung

Du brauchst:

- das Spielbrett und den Pfeil ausgedruckt
- ein Stück Karton, worauf du das Blatt mit Spielbrett und Pfeil kleben kannst
- eine Musterbeutelklammer (was für ein Wort 😆) oder Pinnadel
- Kleber (am besten Sprühkleber und Klebestift)
- Schere
- evtl. Klebeband
- evtl. eine Stricknadel oder ähnliches, um ein Loch zu stechen

Bastelanleitung:

1. Klebe das gesamte Spielbrett inkl. Pfeil großflächig auf das Stück Karton.
2. Schneide Spielbrett und Pfeil aus.
3. Stich mit der Schere oder einem anderen spitzen Gegenstand in die Mitte des Spielbretts und in die Mitte des Pfeils ein Loch. **Wichtig: Achte darauf, dass das Loch im Pfeil so groß ist, dass sich die Musterbeutelklammer bzw. Pinnadel gut drehen kann.**
4. Stecke die Musterbeutelklammer durch Pfeil und Spielbrett und spreize die Klammer auf der Rückseite des Spielbretts. **Wichtig: Achte darauf, dass du dem Pfeil Luft zum Drehen lässt. Der Knopf der Musterbeutelklammer sollte etwas höher als der Pfeil sein.**
5. Wenn du möchtest, kannst du die Enden der Klammer auf der Rückseite des Spielplanes noch mit Klebeband fixieren.

Fertig! Und jetzt alle 3 Mal:
"Musterbeutelklammer! Musterbeutelklammer! Musterbeutelklammer!"

Viep Spaß beim Basteln und Spielen!
Deine Hanna

P.S. Keine Musterbeutelklammer zuhause? Du kannst das Spielbrett auch mit einer Steck- oder Pinnadel basteln. Verwende hierfür dickeren Karton für das Spielbrett oder lege darunter eine Unterlage um den Tisch/Boden zu schützen.

Druckanleitung:

Ab der nächsten Seite (S. 12) kannst du das Spielmaterial (Spielbrett und Karten) auf etwas stärkerem Papier ausdrucken.

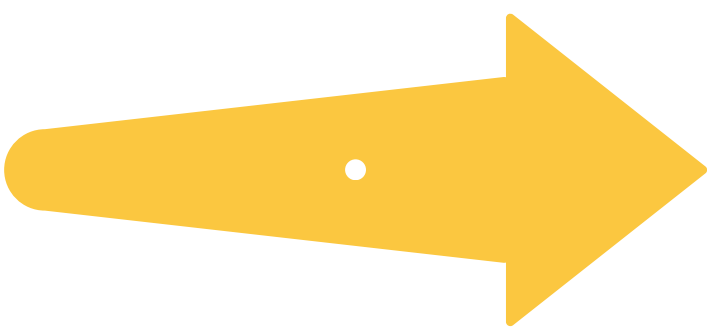
Du hast einen Drucker, der beidseitig drucken kann?

- Lege das stärkere Papier in den Papiervorrat
- Stelle bei der Druckansicht folgendes ein:
  - Seiten drucken: (benutzerdefiniert) S. 8 bis 25
  - Beidseitiger Druck: An langer Kante spiegeln

Du hast einen Drucker, der <u>nicht</u> beidseitig drucken kann?

- Lege das stärkere Papier in den Papiervorrat.
- Stelle bei der Druckansicht folgendes ein:
  - Seiten drucken: gerade
- Nimm die bedruckten Seiten und legen sie wieder in den Papiervorrat.
- **Wichtig:** Achte dabei darauf, dass die die Seiten in der richtigen Reihenfolge und mit der richtigen Seite und Richtung in den Drucker legst. (Hehe, das ist eine kleine Achtsamkeitsübung 😆)
- Stelle nun bei der Druckansicht folgendes ein:
  - Seiten drucken: ungerade

Ab S. 12 kann nun doppelseitig und auf stärkerem Papier gedruckt werden.



Zeitreise:
Reise mit der Zeitmaschine durch die letzte Woche.

Welche Momente waren für dich die schönsten in dieser Woche und warum?

Erzählt kurz von euren schönen Momenten.

Wenn alles möglich wäre:
Stell dir vor, du darfst eine Schule gründen, die genau deinen Vorstellungen entspricht.

Was würdest du abschaffen?
Was würdest du einführen?
Wofür wäre deine Schule bekannt?

Herzensbotschaften:
Wenn du die Karte gezogen hast, darfst du jetzt lauschen. Du erhältst von deinen Mitspieler*innen nun eine Herzensbotschaft.

„Was will ich noch von dir lernen?“

Lass die Botschaften bei dir ankommen und genieße.

Zeitreise:
Wenn du zeitreisen könntest:

Welchen Moment in deinem Leben würdest du gerne noch einmal erleben?

Herzensbotschaften:
Wenn du die Karte gezogen hast, darfst du jetzt lauschen. Du erhältst von deinen Mitspieler*innen nun eine Herzensbotschaft.

„Darauf kann ich mich bei dir immer verlassen.“

Lass die Botschaften bei dir ankommen und genieße.

Herzensbotschaften:
Wenn du die Karte gezogen hast, darfst du jetzt lauschen. Du erhältst von deinen Mitspieler*innen nun eine Herzensbotschaft.

„Das ist deine besondere Superpower.“

Lass die Botschaften bei dir ankommen und genieße.

Wenn alles möglich wäre:
Wenn du morgen als Superheld*in aufwachen würdest, welche Superkraft hättest du gerne?

Wenn alles möglich wäre:
Wenn du morgen als Tier aufwachen würdest, welches Tier wärst du gerne?

Zeitreise:
Wenn du zeitreisen könntest: In welche Zeit – egal welche – würdest du gerne reisen? Was würdest du dort am liebsten erleben?

(Zeit der Dinosaurier, Steinzeit, zu den Römern, in die Zukunft, ...)

Wenn alles möglich wäre:
Stell dir vor, du bist ab morgen für eine Woche Präsident*in der Weltengemeinschaft.

Was sind deine 3 Dinge, die du sofort machen würdest?

(Zeit)Reise:
Stell dir vor, Geld und Zeit würde keine Rolle spielen:

Wohin möchtest du in den nächsten

Jahren unbedingt noch reisen?

Herzensbotschaften:
Wenn du die Karte gezogen hast, darfst du jetzt lauschen. Du erhältst von deinen Mitspieler*innen nun ein Herzensbotschaft.

„Damit bringst du mich immer wieder zum Lachen."

Lass die Botschaften bei dir ankommen und genieße.

In deinem Kopf:
Alle anderen fühlen sich in den aktiven Spielenden hinein und beantworten die Frage fürt diesen Mitspielenden:

„Meine Lieblingsspeise ist ...“

Rate für dich still und flüstere die Antwort dem*der aktiven Spieler*in ins Ohr.

In deinem Kopf:
Alle anderen fühlen sich in den aktiven Spielenden hinein und beantworten die Frage für diesen Mitspielenden:

„Das ist mein Lieblingsplatz auf der ganzen Welt.“

Rate für dich still und flüstere die Antwort dem*der aktiven Spieler*in ins Ohr.

In deinem Kopf:
Alle anderen fühlen sich in den aktiven Spielenden hinein und beantworten die Frage für diesen Mitspielenden:

„Das spiele ich am liebsten.“

Rate für dich still und flüstere die Antwort dem*der aktiven Spieler*in ins Ohr.

Zeitreise:
Wenn du ins Weltall reisen könntest und alles möglich wäre (atmen etc.):

Wo würdest du gerne hinreisen?

Herzensbotschaften:
Wenn du die Karte gezogen hast, darfst du jetzt lauschen.
Du erhältst von deinen Mitspieler*innen nun eine Herzensbotschaft.

„Was wünschst du mir für meine Zukunft?“

Wenn alles möglich wäre...

... und du könntest für einen Tag mit einem anderen Menschen den Körper und das Leben tauschen:

Welche Person möchtest du gerne sein?

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu:

„Ich bin voller Freude und mein Herz ist leicht. In mir strahlt ein Licht, das ich mit der Welt teilen möchte.“

Wenn du magst, umarme dich selbst und dann flüstere dir selbst zu:

„Ich bin sicher in meinem Körper und achte liebevoll auf meine Grenzen.“

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu:

„Ich bin mutig! Ich bin stark!“

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu:

„Ich werde geliebt. Ich bin liebenswert. Ich bin Liebe.“

Wenn du magst, umarme dich selbst und dann flüstere dir selbst zu:

„Ich bin gut, so, wie ich bin. Ich bin genug. Ich bin ein Geschenk!“

Wenn du magst, nimm deine Füße liebevoll in deine Hände und sprich zu deinen Füßen:

„Ich bin sicher und gehe meinen Weg.

Ich bin beschützt auf dieser Erde.“

Wenn du magst, stelle dich aufrecht hin und strecke deine Hände wie Sonnenstrahlen nach oben.

Sprich diesen Satz gerne laut: **„Das Leben ist schön. Ich bin ein Sonnenschein. Ich bin geboren, um glücklich zu sein.“**

Wenn du magst, lege deine Hände auf den Boden und sprich zu Mutter Erde: „Danke, Erde, für dein Zuhause! Ich beschütze dich und du beschützt mich. Ich bin hier sicher.“

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf deinen Hals und sprich diesen Satz:

„Ich bin wichtig. Das, was ich sage, ist wichtig. Meine Stimme wird gehört.“

Wenn du magst, umarme dich selbst und dann flüstere dir selbst zu: „Danke für dieses schöne Leben. Das Leben ist ein Wunder. Ich bin ein Wunder.“

Wenn du magst, umarme dich selbst und dann flüstere dir selbst zu:

„Ich darf Fehler machen. Ich glaube an mich!

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu: „Ich bin gesund und mein Körper ist stark. Danke, dass ich mit diesem Körper all die Abenteuer erleben kann.“

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu:

„Ich habe tolle Ideen und vertraue meiner inneren Stimme.“

Wenn du magst, umarme dich selbst, und dann flüstere dir selbst zu:

„Mein Leben ist voller Wunder und Magie. Ich bin voller Wunder und Magie.“

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu:

„Ich werde begleitet von lieben Menschen, die mich lieben und unterstützen.“

Wenn du magst, lege dir deine Hände auf dein Herz und flüstere deinem Herzen zu:

„Ich darf traurig sein. Die Traurigkeit zeigt mir, was mir wichtig ist. Ich bin wertvoll mit meiner Traurigkeit.“

Wenn du magst, umarme dich selbst, und dann flüstere dir selbst zu:

„Ich darf Angst haben. Auch wenn ich Angst habe, bin ich mutig. Ich werde immer beschützt.“

Wenn du magst, umarme dich selbst, und dann flüstere dir selbst zu:

„Ich darf wütend sein. Die Wut gibt mir Kraft und beschützt meine Grenzen.“

Ganesha

„Du bist mutig und weißt, was du willst.“

„Ich weiß, was ich will, und kann das auch mutig aussprechen.“

Kalesvara

„Mein Herz ist ganz ruhig. Ich bin JETZT ruhig.“

Apana

„Ich lasse alles los, was mich belastet. Mein Körper und meine Gedanken sind leicht.“

Lotus

„Mein Herz wird weit. Ich öffne mich für die Liebe.“

Chin

„Ich bin verbunden mit dem Himmel und empfange mühelos neue gute Ideen.“

Prithivi

„Ich bin sicher und beschützt.“

Hakini

„Meine Gedanken sind klar, und ich kann mich gut konzentrieren.“

Vajrapradama

„Alles ist gut. Ich bin sicher. Ich bin richtig."

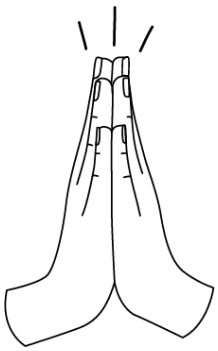
Dhyana

„Ich bin still und ruhe in mir. Ich erkenne die Superkraft, die in mir liegt.“

Prana

„Ich bin wach und beschützt.“

Anjali



„Ich bin entspannt. Mein Herz ist stark und zeigt mir den Weg.“

Vayu

„Ich bin in Sicherheit. Alles ist gut so, wie es ist.“

Entspannungsrätsel:
Mit leisen Pfoten schleicht sie rum und verkauft so manchen Hund für dumm. Das weiche Fell hat rote Streifen da will ich sehr gerne hineingreifen. Sie fauchen auch mal und können auch kratzen. So sind sie halt, die frechen
_____

Entspannungsrätsel:
Was glitzert und funkelt denn da drüben? Mir scheint, das Wesen könnt sogar fliegen ... Ganz ruhig werd‘ ich in seiner Nähe. So als ob ich mein Herz besser sehe.
4 Beine hat’s und die Mähne ist bunt. Es sieht so aus, als lächle der Mund. Weißt du es schon,
was steht denn da vorn‘? Ganz klar:
Es ist ein _____

Entspannungsrätsel:
Dieses Wesen ist meist sehr klein. Jedoch kann es auch größer sein. Viele Arten gibt es davon in der Welt. Und im Sommer krabbeln sie sogar in meinem Zelt. Mal krabbeln, summen, brummen, fliege sie, doch bellen hört man sie ganz bestimmt nie. Mahlzeit wurde er schon für manchen Schläfer Ganz klar. Wir meinen einen _____

Entspannungsrätsel:
Ich bin mal groß, mal klein. Steh oft auf der Wiese ganz allein. Im Haus verschwinde ich sofort. Brauche nämlich einen kühlen Ort. Mit Topf als Hut und einer Karotten-Nase fürchte ich mich vor Sonne und Hase. Im Winter siehst du mich bestimmt irgendwann. Jetzt weißt du’s bestimmt, ich bin ein
_____

Massage
Hui heute weht der Wind.
Alle Tiere verstecken sich geschwind.
Doch eine mutige kleine Maus steckt aus dem Versteck ihr Näschen raus.
Am Himmel wirbeln Blüten und Blätter.
Das nenn ich mal ein lebhaftes Wetter.
Der Maus gefällt das wilde Treiben.
Wo wohl all ihre Freunde bleiben?
Die Maus spaziert weiter und entdeckt die Freunde in einer Höhle versteckt.
„Hier bei euch find ich es schön“
Der Wind draußen soll ruhig weiter weh’n.

Massage
Partner A darf sich hinlegen.
Partner B massiert.

Partner B, stell dir vor, deine Hände sind Füße von verschiedenen Tieren, die über den Rücken von Partner A spazieren. Überlege dir 3 Tiere und lass sie dann spazieren, ohne dein Tier zu verraten. Partner A soll das Tier anhand des Ganges am Rücken erraten. Danach könnt ihr gerne wechseln.

Massage
Partner A darf sich hinlegen.
Partner B massiert.

Partner B, reibe deine Handflächen ganz schnell aneinander, so dass die Handflächen ganz warm werden. Nun beginne den gesamten Rücken von Partner A mit deinen warmen Händen aufzuwärmen. Lege dafür deine Hände auf den oberen Rücken. Lasse sie einen Moment liegen. Dann wiederhole den Durchgang: Hände reiben und auf die Hände in der Mitte des Rückens ablegen. Mache so lange weiter, bis du jede Stelle des Rückens aufgewärmt hast. Am Ende könnt ihr gerne wechseln.

Meditation
Stell dir vor, dein Bauch ist ein riesiger Luftballon in deiner Lieblingsfarbe. Bei jeder Einatmung bläst du deinen Luftballon auf. Der Luftballon wird riesig groß. Bei jeder Ausatmung wird der Luftballon wieder klein.

Atme 5-mal in deinen Luftballon-Bauch ein und aus.

Was hat sich nach der Übung verändert? Spür mal!

Meditation: Sa Ta Na Ma
Setzt euch aufrecht hin und legt die Hände bequem auf die Knie. Sprecht gemeinsam 3-mal laut das Mantra „Sa Ta Na Ma“ berührt dabei mit dem Daumen die Finger:

Sa: Daumen berührt Zeigefinger
Ta: Daumen berührt Mittelfinger
Na: Daumen berührt Ringfinger
Ma: Daumen berührt kleinen Finger

Danach flüstert das Mantra 3-mal und wiederholt die Fingerbewegungen. Danach sprecht das Mantra 3-mal nur im Geist und fahrt mit den Fingerbewegungen fort. Was hat sich nach dieser Übung verändert?

Fantasiereise
Stell dir vor deinem Fantasieauge dein Lieblingstier vor. Und nun stell dir vor, du verwandelst dich für die nächsten 2 Minuten in dieses Tier.

Wie fühlt sich das an?
Bist du ein kleines oder ein großes Tier?
Wie fühlt sich deine Haut an?
Was hörst du?
Was siehst du?
Was riechst du?

Nach 2 Minuten verwandle dich wieder in ein Menschenkind und strecke dich genüsslich durch.

Meditation:
Stell dir vor deinem Fantasieauge liebe Menschen vor, die du kennst (Geschwister, Eltern, Freunde, Lehrer*innen, …).

„Danke für all die wunderbaren und lieben Menschen in meinem Leben. Danke, dass ich mit diesen Menschen meine Zeit verbringen kann. Danke! Ich hab’ euch lieb.“

Fantasiereise:
Bist du mutig? Dann ist diese Übung etwas für dich. Lege dir deine Hände sanft auf dein Herz. Spüre deinen Herzschlag. Und dann frage dein Herz ganz liebevoll:

„Wie geht es dir heute?“

Und lausche deinem Herzen. Ist es weich, entspannt, angespannt, ängstlich oder mutig? Egal welche Antwort kommt: So ist es richtig heute. Bedanke dich am Ende bei deinem Herzen.

„Danke, liebes Herz! Ich hab’ dich lieb!“

Atemübung:
Die Engelsflügel

Setze dich aufrecht hin.
Strecke deine Arme wie Flügel zur Seite.

Hebe beim Einatmen die Flügel nach oben und schwinge beim Ausatmen die Flügel wieder nach unten.

Atemübung:
Der schnuppernde Hase

Setze dich auf deine Fersen und lege deine Hände auf deine Oberschenkel.

Mache mit deiner Nase eine Hasen-Schnuppernase und atme entspannt und etwas schneller durch deine Hasennase ein und aus.

Atemübung: Die Biene

Setze dich aufrecht hin.
Lege deine Finger auf deinen Kopf und verschließe mit deinen Daumen deine Ohren. Summe 3- bis 5-mal langsam beim Ausatmen.
Schließe dabei gerne die Augen und genieße das Summen in deinem Kopf.

Atemübung: Die Blume

Setze dich aufrecht hin.
Bringe deine Hände vor deiner Brust in eine Blumenform. Dabei berühren sich die kleinen Finger und die Daumen. Alle anderen Finger öffnen sich wie eine Blume. Beim Einatmen wächst deine Blume nach oben zur Sonne und öffnet sich weit. (Öffne dafür deine Arme.) Beim Ausatmen zieht sich die Blume wieder zusammen in die Ausgangsposition.

Atemübung: Die Sonne

Setze dich aufrecht hin.
Deine Hände liegen auf deinen Oberschenkeln. Stelle dir vor, hinter dir strahlt eine große Sonne. Ziehe bei der Einatmung die Form der Sonne nach. Beginne dabei von unten. Über dem Kopf angekommen, schnappe dir einen Sonnenstrahl und ziehe ihn langsam ausatmend in dein Herz.

Atemübung: Das Zitronengesicht

Setze dich aufrecht hin und bringe deine Hände vor dein Herz.
Stelle dir vor, du beißt in eine ganz saure Zitrone. Ziehe dafür beim Einatmen dein Gesicht zu einem Zitronengesicht zusammen und hebe deine Schultern nach oben. Beim Ausatmen lasse alle Anspannung plötzlich wieder los.

Atemübung: Wellenatmung

Lege dich auf den Rücken und lasse deine Hände auf deinem Bauch ruhen. Dein Bauch ist das Meer. Mit jedem Einatmen kommt eine Welle - der Bauch hebt sich. Bei jedem Ausatmen geht die Welle wieder. Der Bauch sinkt.

Atemübung: Ozeanatmung

Öffne den Mund und atme durch den geöffneten Mund ein und aus. Stelle dir beim Ausatmen vor, du hauchst eine Fensterscheibe an.

Nun schließe den Mund, atme aber in der gleichen Weise weiter.

Hörst du das Meer in dir rauschen?

Atemübung: Schlürfatmung

Rolle deine Zunge ein, so dass sie wie ein großer Strohhalm aussieht und du damit durch den Mund Luft einsaugen kannst.

Atme danach wieder entspannt aus. Beim Einatmen saugst du dir wieder die Luft über deine Zungenröhre ein.

Hörst du das Schlürfen?

Atemübung: Atemdirigent

Stelle dir vor, dein Zeigefinger ist ein Taktstock. Dieser Taktstock ist mit deiner Atmung verbunden: Wenn du den Taktstock nach oben bewegst, atmest du ein. Wenn du den Taktstock nach unten bewegst, atmest du aus.
Mache diese Übung nun ein paar Mal mit der gesamten Spielgruppe. Du darfst dabei den Atemtakt vorgeben.

Aber ACHTUNG: Lass deinem Orchester genügend Zeit zum Ein- und Ausatmen.

Atemübung: Bergatmung

Drehe deine linke Hand, so dass die Handfläche zu dir schaut und spreize entspannt deine Finger. Mit deinem rechten Zeigefinger atme nun ein und besteige den ersten Berg (li. Daumen). Bei der Ausatmung rutsche den Berg wieder hinunter. Mit dem nächsten Einatmen besteige den nächsten Berg (li. Zeigefinger) und rutsche ausatmend den Berg wieder hinunter.
Klettere auf diese Weise alle 5 Berge hinauf und rutsche wieder hinunter.

Atemübung: Viereckatmung

Stelle dir vor deinem inneren Auge ein Viereck vor. Nun nimm deinen Zeigefinger und male in der Luft die Linien des Vierecks nach. Dabei atmest du immer ein, wenn dein Finger nach oben fließt. Wenn dein Finger eine waagrechte Linie zeichnet, hältst du deine Luft an. Und wenn dein Finger nach unten gleitet, atmest du aus.
Mache diese Übung nun ein paar Mal mit der gesamten Spielgruppe. Du darfst dabei das Viereck zeichnen.

Entspannungsrätsel
Dieses Ding kennt jedes Kind. Selbst die, die schon erwachsen sind. Man kann ihn schießen, fangen, werfen und damit so manchen Nachbarn nerven. Im Wasser lässt es sich damit auch gut spielen, oder in Tor oder Korb hinein zielen. Wenn er platzt, dann mit lautem Knall. Dieses runde Ding ist ein _____

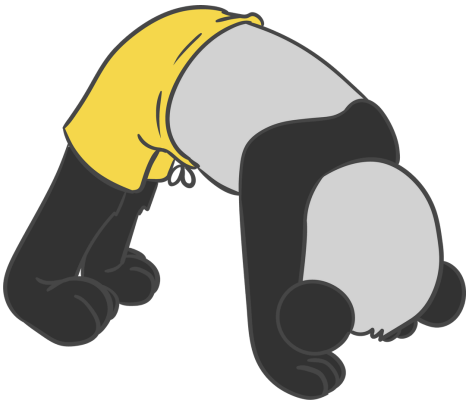
Entspannungsrätsel
Wenn du Wasser hörst, was denkst du da? Ist dann der nächste Urlaub schon nah? Kannst du schon der Brandung lauschen, wie die Wellen ans Ufer rauschen? Und liegst du auf einem Liegestuhl am Strand? Oder doch direkt am Boden im warmen Sand? Das Rätsel war nicht allzu schwer. Gesucht war hier das große _____

Entspannungsrätsel
Im Sommer, wenn die Sonne untergeht, dieser Himmelskörper am Himmel steht. Mal ist er dünn, mal ist er dick. Mal sieht man ihn gar nicht mit freiem Blick. Unermüdlich kreist er um die Erde, erscheint jeden Abend, damit ich müde werde. Ich frag mich oft, ob da oben jemand wohnt, auf diesem silbern glänzenden _____

Entspannungsrätsel
Ganz königlich gleitet das Tier über den See. Kalte Flossen bekommt er nicht mal im Schnee. Die Babys haben ihr eigenes Mamaboot. Und manche Menschen geben ihnen Brot. Als Babys haben sie ein dunkles Gefieder. Die weißen Erwachsenen erkennt man kaum wieder. Er kann nicht krähen wie ein Hahn. Nun weißt du es: Wir suchen den _____

Entspannungsrätsel
Man sagt, er ist im Dschungel der König. Sein Aussehen ist alles andere als eintönig. Er hat ein Fell mit dunklen Streifen. Und mit seinen Pranken kann er blitzschnell angreifen. Er ist eine Katze, die gerne schwimmt. Und nun weißt du die Lösung ganz bestimmt. Das Wort reimt sich auf Sieger und Krieger. Und beides ist er: Unser _____

Entspannungsrätsel
Das nächste Tier kennst du ganz sicher. Es ist ein Durch-den-Garten-Kriecher. Langsamkeit ist ihre Power. So erklimmt sie jede Mauer. Manche Arten tragen sogar ihr Haus. Bei Gefahr kommen sie da so schnell nicht raus. Nach dem Regen erscheinen sie hinter jeder Ecke. Ja genau! Wir suchen die _____



(Panda-)Bär

Tänzerin

Schmetterling

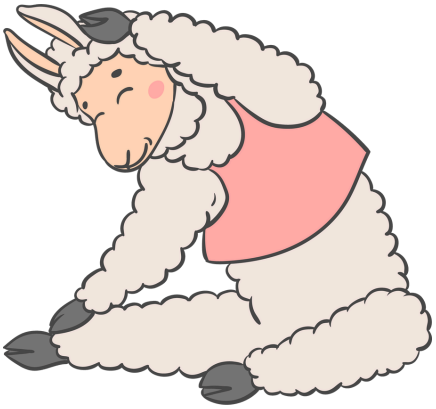
Pferdesitz

halber Spagat

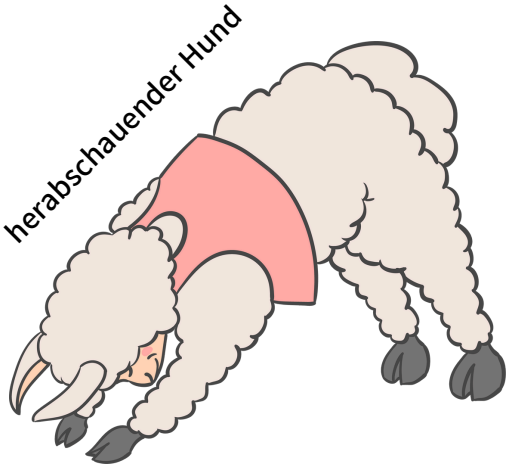
Kerze

Waschbär-Meditation

Baum



Libelle

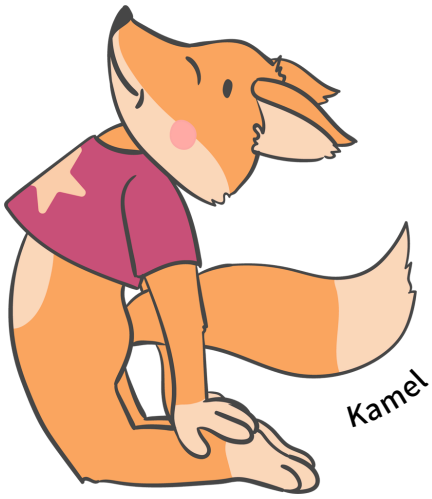


herabschauender Hund

Krieger*in

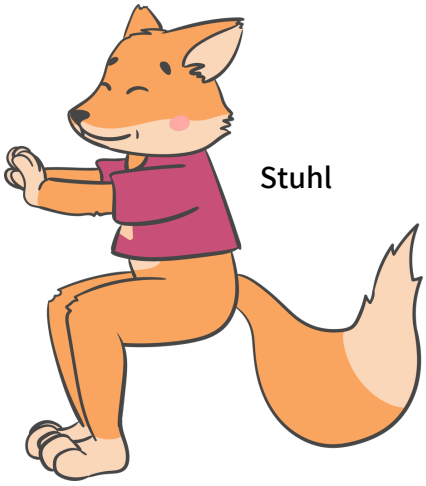
Lama-Meditation

Fuchs-Meditation



Kamel

Morgendehnung



Stuhl

Boot

schnubbernder Hund

Koala-Meditation

Dreieck

Tiger-Meditation

Kobra

Berg

Flugzeug

Baum

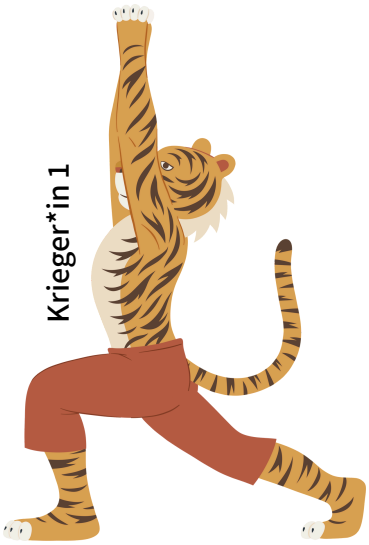
Stein

Drehung

Dreieck

herabsch. Hund

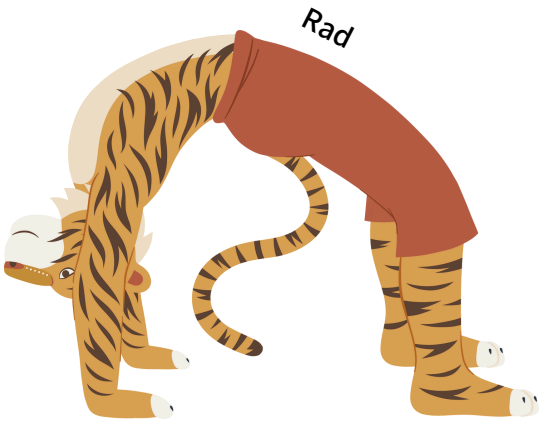
Krieger*in 2



Meerjungfrau

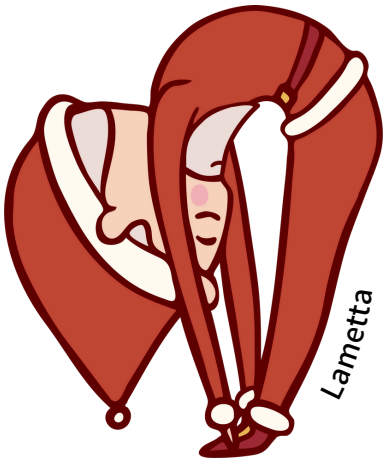
Lotussitz

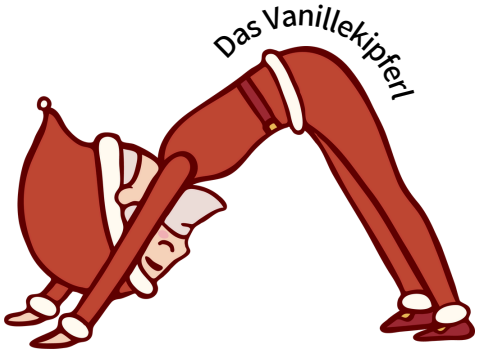
aufsch. Hund



Der Weihnachtswichtel

Das Weihnachtsgeschenk



Der Weihnachtsschlitten

Der Weihnachtsbaum