



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Name



Yogaübungen

AB 1

Kopf nach unten



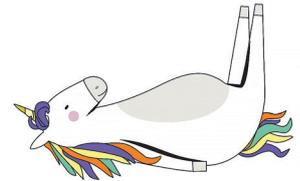
Dornröschen



Schiff



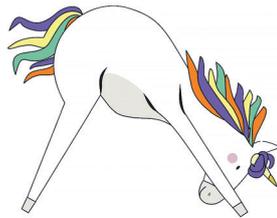
Beine hoch



glückliches Kind



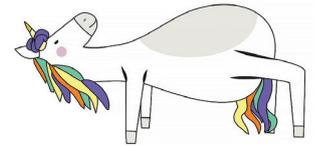
Hund



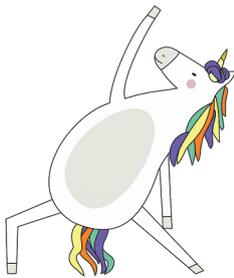
Kinderposition



Tisch



Popstar



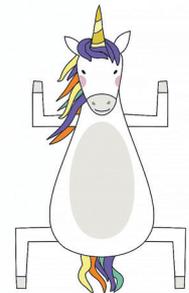
Baum



Katze



Göttin



Rad



Schmetterling



Kopf nach unten



Kopf nach oben





Chair Yoga

AB 2

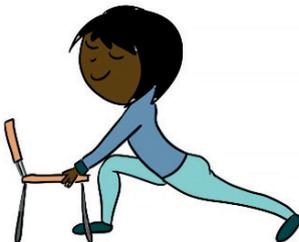
Das Stuhl-Yoga lässt sich sehr gut in den Schulalltag integrieren, sitzend im Stuhlkreis oder am Tisch und eignet sich für alle Altersgruppen. Es können einzelne Übungen gemacht werden, oder die gesamte Abfolge. Wichtig ist es, dass die Leitung die Übungen klar anleitet, sorgfältig auf die Durchführung achtet und auch das Atmen dabei mit anleitet. Die genauen Ausführungen können und sollen sich unterscheiden von Person zu Person mit dem gemeinsamen Ziel, die für sich perfekte Position zu finden, die wohltuende Wirkung der Dehnung zu spüren, gleichmässig zu atmen und den eigenen Körper wahrzunehmen. Die Haltungen sollen auf keinen Fall schmerzhaft sein.

	<ul style="list-style-type: none">• Setz dich auf die Vorderkante des Stuhls, die Hände locker auf den Knien• Atme ein und nimm die Schultern dabei zurück, strecke die Brust nach vorne, der Blick geht nach oben• Atme aus, die Schultern gehen nach vorne, der Rücken rundet sich, der Blick geht nach unten
	<ul style="list-style-type: none">• Setze dich auf die Vorderkante des Stuhls• linkes Bein ausgestreckt, rechtes angewinkelt• atme ein, nimm die Schultern zurück, richte dich auf• beim ausatmen nimmst du den rechten Arm über den Kopf, der Blick geht nach oben• bleibe in dieser Position und atme ein• ausatmen und zurück in die Ausgangslage• Wiederholung andere Seite
	<ul style="list-style-type: none">• Setze dich auf die Vorderkante des Stuhls• rechte Hand geht zum linken Knie• atme ein, linker Arm geht nach oben hinten, der Blick folgt der Hand• ausatmen und zurück in die Mitte• Wiederholung auf der anderen Seite
	<ul style="list-style-type: none">• Setz dich ganz auf den Stuhl• greife mit dem rechten Arm nach hinten an die Stuhllehne• führe den linken Ellbogen aussen an deinen rechten Oberschenkel, der Blick geht nach oben• atme einmal tief ein und aus• zurück in die Mitte und Wiederholung auf der anderen Seite



Chair Yoga

AB 2

	<ul style="list-style-type: none">• Setze dich ganz vorne auf die Stuhlkante• strecke die Beine vor dir aus und versuche mit den Füßen den Boden zu berühren• stütze deine Hände hinter dir auf dem Stuhl auf• atme ein und stosse dein Gesäss in die Höhe• atme aus und senke es wieder, ohne die Position zu verändern
	<ul style="list-style-type: none">• Stelle dich hinter den Stuhl• greife den rechten Fuss mit der rechten Hand• versuche das Knie auf gleicher Höhe zu halten und möglichst nahe an dein Standbein zu bringen• atme ein und richte dich auf, du kannst es auch ohne stützende Hand versuchen• atme fünfmal ein und aus und wechsele dann die Seite
	<ul style="list-style-type: none">• Stelle dich hinter deinen Stuhl• beuge dich nach vorne und versuche mit den Händen den Stuhl zu greifen, entweder an den Stuhlbeinen oder an der Lehne• bleibe in dieser Position und atme ein, hebe dabei den Oberkörper leicht an• atme aus und ziehe dich sanft mit den Armen näher zu den Knien• wiederhole diese Mikrobewegungen fünfmal
	<ul style="list-style-type: none">• Stelle dich vor den Stuhl und positioniere die Hände auf die Sitzfläche• strecke das linke Bein nach hinten mit der Fusssohle am Boden• beide Beine bleiben gestreckt, in beiden solltest du die Dehnung spüren• versuche den Oberkörper möglichst gerade zu halten und atme ein• beim ausatmen drücke den Oberkörper sanft nach unten um die Dehnung zu verstärken• wiederhole das Ganze auf der anderen Seite
	<ul style="list-style-type: none">• Stelle dich vor den Stuhl• platziere die Hände auf der Sitzfläche• strecke dein linkes Bein weit nach hinten und winkle das rechte an, atme ein• atme aus und bring das linke Bein wieder nach vorne• wiederhole den Vorgang mit dem anderen Bein während du einatmest



Body Check-In

Entdecke Deine innere Ruhe - Achtsamkeits-Körperscan für Jugendliche

Sprich klar und deutlich und wähle ein langsames, aber gleichmässiges Tempo mit Pausen zwischen den einzelnen Absätzen. Unterstützend kann eine ruhige Meditationsmusik im Hintergrund wirken.

- ① Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Deine Haltung ist aufrecht, aber nicht verkrampft. Lege die Hände entspannt auf deine Oberschenkel. Die Füsse berühren vollflächig den Boden. Wenn es sich für dich gut anfühlt, schliesse die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen deines atmenden Körpers. Wenn du dich entscheidest, die Augen offen zu lassen, lass deinen Blick auf dem Boden ruhen.
- ② Konzentriere dich auf die gesamte Länge des Einatmens und fühle, wie sich dein Oberkörper ausdehnt und mit dem Ausatmen wieder entspannt. Nimm deinen Atem und deine Körperbewegungen bewusst wahr. Versuche möglichst gleichmässig ein- und auszuatmen. Lass deinen Atem geschehen ohne aktiv zu steuern, aber achte auf eine tiefe, langsame und regelmässige Atmung.
- ③ Während du dir weiterhin deines Atmens bewusst bist, bringe langsam deine Aufmerksamkeit auf die Stirn, spüre die Energie deines Geistes hinter den Augen und an den Schläfen. Lass jegliche Anspannung in den Muskeln deines Gesichts los. Achte darauf, ob du Verspannungen im Nacken oder Hals loslassen kannst und lass die Schultern locker hängen. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit langsam nach unten zu deinem Brustbereich. Nimm wahr, wie sich die eingeatmete Luft in deinem Oberkörper ausdehnt und wie sie beim Ausatmen wieder durch die Nase ausströmt.
- ④ Lenke dein Bewusstsein nun zu deinen Schultern und lass jede Anspannung los, die du wahrnehmen kannst. Lass dein Bewusstsein langsam deinen Armen entlang bis zu den Händen gleiten. Bringe dein Bewusstsein in deine Hände und spüre die Empfindungen aller zehn Finger. Spüre wie sie locker auf deinen Oberschenkeln liegen.
- ⑤ Wenn du bemerkst, dass dein Geist abschweift oder du dich in Gedanken, Plänen oder Erinnerungen verlierst, halte kurz inne und lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf die Empfindungen des Ein- und Ausatmens.
- ⑥ Bringe deine Aufmerksamkeit zurück in die Mitte deines Körpers, spüre die Empfindungen des Atems in deinem Bauch. Erlaube dem Bauch, sich zu entspannen. Beobachte wie sich dein Bauchraum bewegt während der Atmung.
- ⑦ Konzentriere dich nun auf deine Körperteile, welche den Stuhl berühren. Spüre das Gewicht, mit dem dein Körper aufliegt.
- ⑧ Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Oberseite der Oberschenkel und langsam hinunter bis zu den Knien. Spüre die Vorderseite der Beine, das Schienbein vorne und die Wadenmuskeln hinten. Schliesslich kommst du mit deiner Aufmerksamkeit bei den Füssen an. Nimm bewusst den Bereich der Fussunterseite wahr, welche auf dem Boden aufliegt.
- ⑨ Fokussiere den linken Fuss, die Oberseite des Fusses, die Ferse und die einzelnen Zehen. Nimm wahr, wie die Zehen den Boden berühren. Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit zum rechten Fuss und nimm auch diesen bewusst wahr. Beide Füsse ruhen entspannt auf dem Boden.
- ⑩ Nimm nun deinen ganzen Körper wahr, wie er entspannt und doch aufrecht auf dem Stuhl sitzt. Lenke deine Aufmerksamkeit nochmals bewusst auf deinen Atem, ohne diesen aktiv zu steuern. Beobachte lediglich aufmerksam, wie dein Körper ein- und ausatmet.
- ⑪ Beginne nun langsam deine Finger und Zehen zu bewegen. Öffne dann die Augen und komm zurück von deiner Körperreise.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?



Eine Reise zu deinem Wohlfühlort

AB 4

Schliesse deine Augen und atme tief ein und aus.

Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich richtig wohlfühlst. Es ist ein geheimer Ort, der ganz allein dir gehört. Dieser Ort kann in deiner Fantasie existieren oder ein realer Ort sein, den du kennst, wie dein Lieblingsurlaubsziel oder ein gemütliches Plätzchen zu Hause. Hier ist alles fröhlich und friedlich.

Stell dir vor, wie du diesen Ort so intensiv in Gedanken besuchst, dass es sich anfühlt, als wärst du wirklich dort. Alles ist einfach und entspannt. Du entscheidest, ob du diesen Ort allein geniessen möchtest oder ob du deine Familie und Freunde dabei haben möchtest. Vielleicht befindest du dich draussen in der Natur oder drinnen an einem warmen, gemütlichen Ort.

Du fühlst dich gut und glücklich. Dein Kopf ist klar und ausgeruht, alle Probleme scheinen weit weg. Hier bist du sicher und geborgen.

Nun konzentriere dich darauf, was du an diesem besonderen Ort sehen kannst. Schau dich um: Welche Farben und Formen nimmst du wahr? Vielleicht siehst du grüne Wiesen, bunte Blumen, einen blauen Himmel oder schneebedeckte Berge.

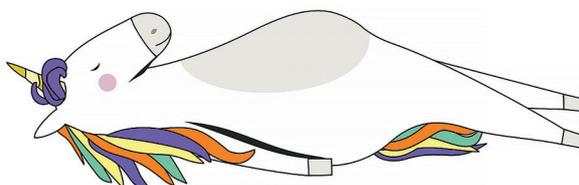
Höre genau hin: Welche Geräusche kannst du hören? Vielleicht das fröhliche Zwitschern der Vögel, das sanfte Rauschen der Wellen am Strand oder das Flüstern des Windes in den Bäumen.

Nun denke an die Gerüche, die dich an diesem Ort umgeben. Gibt es einen bestimmten Duft, den du wahrnimmst? Vielleicht der erfrischende Geruch des Meeres, der blumige Duft einer Wiese oder der angenehme Duft von frisch gebackenem Kuchen.

Versuche jetzt, etwas an diesem Ort zu berühren. Wie fühlt sich das an? Spüre die weichen Blütenblätter einer Blume, den warmen Sand unter deinen Füßen oder die kühle Brise, die über deine Haut streicht.

Und nun, gibt es an diesem Ort etwas zu essen? Wie schmeckt es? Vielleicht genießt du ein Stück saftiges Obst, leckeres Eis oder einen warmen Kakao. Spüre den Geschmack und die Freude, die es dir bringt.

Bleibe noch einen Moment in deinem Gedankenort und genieße die Ruhe und das Glücksgefühl. Atme tief ein und aus und nimm all diese positiven Eindrücke in dich auf. Wenn du bereit bist, öffne langsam wieder deine Augen und nimm dieses Gefühl der Entspannung und Freude mit in deinen Tag. Du hast nun deinen persönlichen Wohlfühlort erschaffen, an den du jederzeit zurückkehren kannst wenn du Energie tanken willst oder es dir Mal nicht so gut geht.





Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

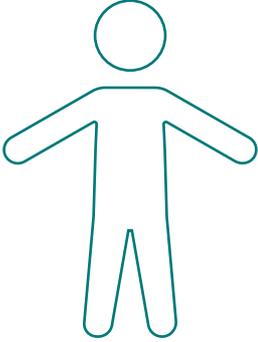


Name

Emotionen lokalisieren

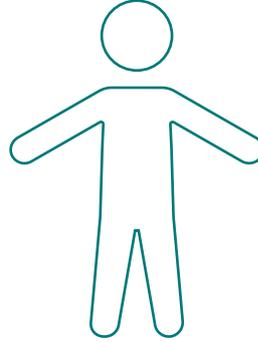
AB 5

Ärger



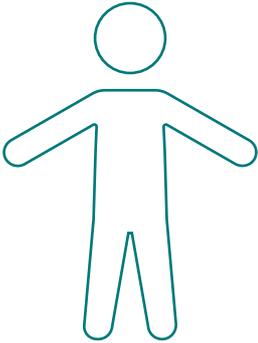
Körperhaltung

Angst



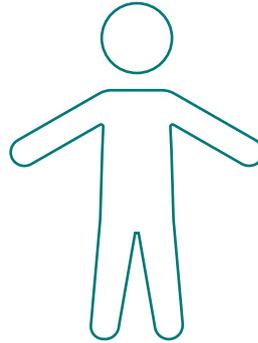
Körperhaltung

Traurigkeit



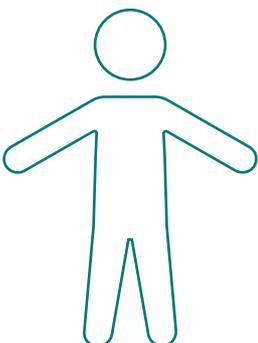
Körperhaltung

Glücklichsein



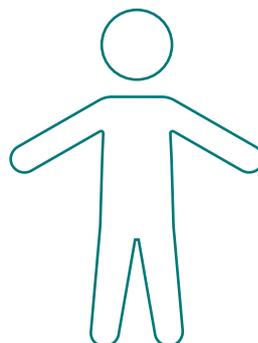
Körperhaltung

Liebe



Körperhaltung

Neid



Körperhaltung