



Kinderyoga: Mini-Reihe für mehr Mut

Autor: Andrea Helten • Datum: 04.01.2021



Löwe - ©Gersin Livia Paya

Du brauchst eine Extra-Portion Selbstbewusstsein? Du fühlst dich gerade klein? Dann probiere diese Übungen aus. Egal, ob du einen Partner hast oder nicht – danach fühlst du dich wesentlich mutiger.

Der Löwe

Stell dir vor, du bist ein starker, mutiger Löwe! Komme auf die Knie. Setze die Fingerkuppen vor deinem Körper auf – und zwar sehr breit. Dann roll deine Augen nach oben, atme durch die Nase ein und öffne ausatmend den Mund und strecke mit einem Brüllen die Zunge weit heraus. Mach das unbedingt ohne Stimme, damit es dir nicht im Hals kratzt. Wiederhole ein paar Male – solange, bis du dich kraftvoller fühlst.

Der mutige Krieger

Für diese Übung beginnst du im Stand. Setz dein rechtes Bein weit nach hinten und drehe den Fuß ungefähr auf „schräg nach vorne zeigend“, also 45 Grad. Das vordere, linke Knie ist dabei 90 Grad gebeugt und befindet sich über deinem Fuß. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Spanne die Arme seitlich auf und schaue dann konzentriert über deine vordere Hand. Stell dir vor, was du erreichen möchtest: Male dir dein Ziel genau aus. Wie wird es sich anfühlen, wenn du es richtig gut machst? Dann löse die Haltung auf und wiederhole mit der anderen Seite.

Der Berg

Egal, wo du gerade ein oder zwei Minuten warten musst: Integriere diese Mini-Pause. Stell dich dafür einfach aufrecht und locker hin. Schließe deine Augen (wenn es geht!). Atme für einige Male bewusst ein und aus. Dann öffne die Augen und lass den Alltag wieder hinein.

Das Mut-Mudra: „Ich bin ganz mutig“

- Diese Übung besteht aus wechselnden Finger-Haltungen und einer Affirmation. Um zu beginnen, lege die Kuppen von Daumen und Zeigefinger aneinander. Sprich laut: „Ich“. Dann löse die Finger. Der Daumen wechselt zum Mittelfinger. Sprich laut: „bin“.
- Löse die Finger. Der Daumen wandert zur Fingerkuppe des Ringfingers. Sprich laut „ganz“. Als letztes lege Daumen und kleinen Finger aufeinander. Sprich laut „mutig“.

Wiederhole, 3x laut, dann flüstere und als letztes sprichst du die Affirmation in deinem Inneren. Wichtig ist, dass du dir richtig vorstellst, dass du mutig bist! Du kannst das Mut-Mudra auch mit beiden Händen gleichzeitig ausführen.

Diese Übung ist entnommen aus [Yoga für dich und dein Kind](#) von Andrea Helten. Viele weitere Tipps, Anregungen etc. gibt es unter: <https://plus.kinderyoga.de>



Schlagwörter

Yoga
 Fitness
 Sportangebote
 Ablenkung

Ähnliche Artikel

Fünf Tipps für ein gesundes Altern
 360° Retreats: durch Meditation zur Körperfitness
 Coole Socke garantiert Tragekomfort
 Die Top 5 Sommer Fitness-Tricks
 Tracking-Apps sind weiblich, sportlich und jung

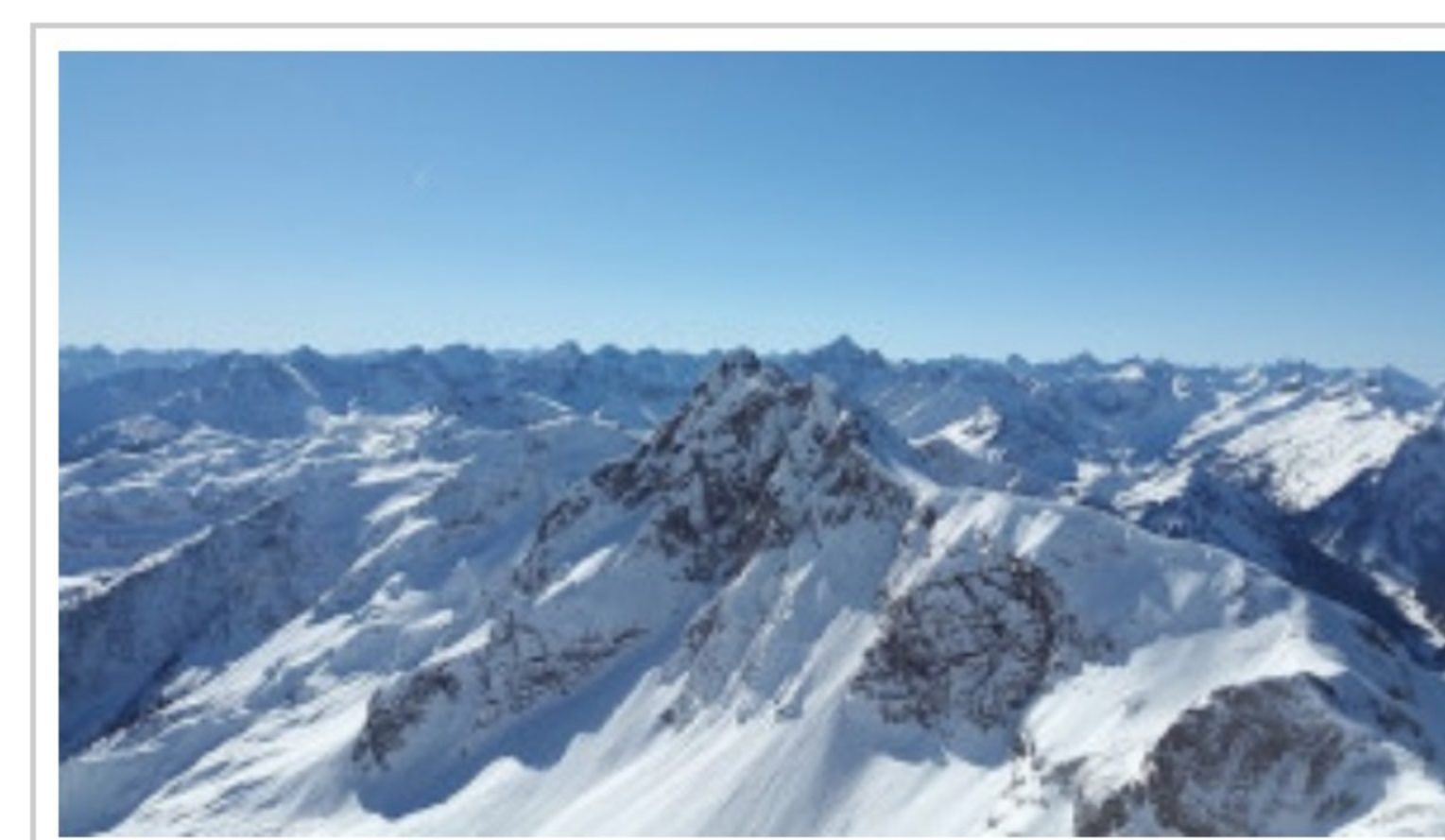
Ihr Kommentar zum Thema

Bitte melden Sie sich an, um zu kommentieren.

[Anmelden](#) | [Registrieren](#)

PRODUKTNEWS

Himmliche Orte des Wohlfühlens



Alpenpanorama – ©Pixabay

Man kann ja nicht frühzeitig beginnen mit den Planungen für “nach Corona” und seinen misslichen Umständen. Deshalb mal ein paar ...

[Weitere News](#)

WERBUNG



GEWINNSPIELE

Basiq Rucksack von Airpaq zu gewinnen



Airpaq Basiq Rucksack – ©Airpaq

Gewinnen Sie einen von zwei Basiq Rucksäcken der Firma Airpaq im Wert von 119,00 € UVP. Die einzigartigen Rucksäcke der Fa. ...

[Weitere tolle Preise](#)

VIDEOS

Evolution der PCI



Historische Höhen und Tiefen der perkutanen Koronarintervention (PCI)

[Weitere Videos](#)

BÜCHER

Glamping



Natur erleben, Freiheit genießen: Europas coolste Unterkünfte

Autor: Julia Schattauer

Preis: EUR 22.99

[Weitere Bücher](#)

THEMEN

Gesundheit
 Ernährung
 Beauty und Pflege
 Sport und Fitness
 Wellness und Reisen
 News
 Bücher
 Videos
 Gewinnspiele

REDAKTION

[Impressum](#)
[Datenschutz](#)
[Kontakt](#)