



SterniPark



Kinder-Yoga

Regenbogen (Shavasana)

1. Wir kommen auf die Matte und legen uns auf den Rücken.
2. Dann öffnen wir die Beine Mattenbreit. Die Füße fallen auseinander.
3. Wir strecken die Arme von uns. Die Handrücken liegen im Boden und die Handflächen sind nach oben zur Decke aufgedreht.
4. Nun lassen wir uns immer mehr in die Matte sinken.

Wir stellen uns vor, wir sind ein Regenbogen mit ganz vielen bunten Farben. Ein Regenbogen entsteht immer dann, wenn es regnet und gleichzeitig die Sonne scheint. Das heißt, nach jedem Regenschauer kommt die Sonne. Sollten wir also einmal traurig sein oder uns gestritten haben, können wir uns sicher sein, dass alles wieder in Ordnung kommt bald wieder die Sonne scheint. Alle Gefühle gehören zum Leben dazu. Aber so bunt wie der Regenbogen ist, bleibt jedes Gefühl nur für einen kurzen Moment und dann kommt ein neues und wir können in der Farbe scheinen, in der wir scheinen möchten.

Wir schließen unsere Augen und atmen noch einmal tief durch die Nase ein und lassen alles mit einem Seufzer durch den Mund raus. Wir entspannen unseren Körper immer mehr, nehmen uns einen Moment der Ruhe und lassen uns immer weiter mehr in den Boden sinken. Wir werden eins mit der Erde und lassen alles los.