

## Bilanzaufnahme

Lass uns gemeinsam einen bewussten Start in das Programm „Gesund durch den Schulalltag: Yoga und Achtsamkeit für Resilienz und Gelassenheit“ unternehmen! Wir stärken Körper, Geist und Seele durch Yoga und Achtsamkeitsübungen und gönnen uns Ruhe, Rekreation und Gelassenheit. Wir unternehmen eine Fantasiereise, lassen so Stress und Überflüssiges los und besinnen uns auf unsere Ressourcen. Abgerundet wird das Ganze durch ein erfrischendes und immunstärkendes Rezept.

AB1.1

## Achtsamkeitsübung Feelings-Check-in

### Einleitung

Emotionen spielen in unserem täglichen Leben eine große Rolle. Einige machen uns glücklich, andere machen uns traurig und manche sind einfach nur nervenaufreibend. Erfahre mithilfe des Feelings-Check-ins, dass du deinen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sein musst. Werde zum Mitgestalter deiner Emotionen und trage so dazu bei, dein Leben zum Besseren zu verändern.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier und Stift.

1. Wie fühle ich mich gerade?

2. Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?

3. Wie möchte ich mich fühlen?

4. Was kann ich dafür tun?

*Einleitung*

Wie oft machen wir Dinge, ohne uns wirklich auf sie zu konzentrieren. Mit dieser Achtsamkeitsübung entwickelst du ein Bewusstsein dafür, was du gerade tust. Dadurch wirst du im Moment präsenter und bekommst ein besseres Gefühl für dich selbst. Probiere es gleich aus und erlebe die Dinge bewusster!

*Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung*

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier und Stift.

*Anleitung*

Nimm einen Stift und zeichne dein eigenes Gesicht. Aber Achtung: Wenn du normalerweise mit rechts schreibst, benutze diesmal deine linke Hand. Und wenn du mit der linken Hand arbeitest, zeichne mit deiner rechten Hand.

Nachdem du fertig bist, nimm dir einen Moment, um zu reflektieren. Wie hast du dich während des Zeichnens gefühlt? Warst du konzentriert und hast du dich auf das Zeichnen fokussiert? Was hast du dabei gedacht?

Vielleicht kannst du auch andere Tätigkeiten in deinem Alltag finden, die du mit der anderen Hand ausführen kannst. So schaffst du achtsame Momente in deinem Leben und verbesserst Konzentration und Fokussierung. Probiere es einfach mal aus!

**VIDEO****Atemübung *Aller Anfang ist Atem***

5 Minuten

*Einleitung*

Der Atem ist unser Lebenselixier. Er versorgt uns nicht nur mit lebensnotwendigem Sauerstoff, sondern verbindet Körper und Seele: Über unseren Atem spüren wir uns selbst. Wir atmen jeden Tag etwa 25000mal – so oft, dass wir es oft gar nicht bemerken. Doch wenn wir unseren Atem bewusst wahrnehmen und nutzen, kann er uns wie ein guter Freund beruhigen, entspannen und unterstützen, unser Leben bewusst zu genießen.

Mit der folgenden Atemübung „tiefer, langer Atem“ lernst du, deinen Atem bewusst zu lenken, um sein volles Potential auszuschöpfen.

*Das benötigst du für diese Atemübung*

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du kannst auf einer Yogamatte oder auf einem Stuhl üben.

**VIDEO**

3 Minuten

# Atemmeditation Das Gute einladen, den Stress wegschieben

## Einleitung

Mit unserem Atem haben wir ein wichtiges Instrument, wie fügen uns nicht nur Sauerstoff zu und atmen CO<sub>2</sub> aus, sondern wir können ihn auch nutzen, um mit jeder Einatmung Gutes einzulassen und ausatmend den Stress und die Sorgen wegzuschieben. Probiere es gleich einmal aus und nimm die wohltuende Wirkung dieser kleinen Atemmeditation wahr.

### Das benötigst du für diese Atemmeditation

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du kannst auf einer Yogamatte oder auf einem Stuhl üben. Wichtig ist, dass du aufgerichtet sitzen kannst. Achte darauf, dass du nach vorne und zu den Seiten ausreichend Platz hast, um deine Arme auszustrecken.

**VIDEO**

12 Minuten

# Praxis Mit Yoga im Körper ankommen

## Einleitung

Yoga kann ein wunderbarer Neustart in eine Welt der inneren Verbindung sein. Es begleitet dich auf dem Weg, dich selbst besser kennenzulernen und gibt dir die Möglichkeit, in deinem Körper zu Hause zu sein. Du wirst erstaunt sein, was alles in dir schlummert und wie gut es sich anfühlt, bei dir selbst anzukommen. Nutze Yoga als Möglichkeit, dich zu erden und dich auf eine Reise zu dir selbst zu begeben.

### Das benötigst du für die Yogaeinheit

Führe diese Yogaeinheit an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du kannst auf einer Yogamatte oder einer Isomatte üben. Eine gefaltete Decke oder ein Yogablock kann in einigen Haltungen hilfreich sein.

# Fantasiereise Das Alte loslassen und Leichtigkeit erfahren

## Einleitung

Nimm dir Zeit für dich selbst und starte in ein gesünderes und glücklicheres Leben. Mithilfe dieser Fantasiereise wirst du spüren, wie befreiend und wohltuend es sein kann, loszulassen: Halte inne, erforsche deine Bedürfnisse und beschreite deinen Weg zu Veränderung und Wachstum.

### Das benötigst du für die Fantasiereise

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst eine bequeme Unterlage zum Liegen und falls du leicht frierst eine Decke; bei Rückenproblemen etwas zum Unterlagern deine Knie.

## AB1.3

# Achtsamkeitsübung Schreibritual zum Loslassen im Anschluss an die Fantasiereise

## Einleitung

Gib deinen Gedanken nach der Fantasiereise eine Stimme – schreibe sie auf und dann lasse sie gehen. Diese Übung ermöglicht es dir, mit unaussprechlichen Gedanken umzugehen, dich zu öffnen und deine Gedanken zu sortieren.

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier, Stift, Streichhölzer und ggfs. eine Feuerschale.

*Einleitung*

Wir haben viel mehr Fähigkeiten als wir denken! Erkenne und aktiviere deine inneren und äußeren Ressourcen, um gut durch den Schulalltag zu kommen. Wenn du weißt, was dir Freude bereitet, Energie schenkt und wer dich unterstützt, hast du viele Möglichkeiten, um dein Wohlbefinden zu bewahren und dir in fordernden Zeiten Energie zu schenken.

Meine Kompetenzen:

Diese Menschen tun mir gut:

Meine inneren und äußeren Ressourcen:

**REZEPT**

## Zitronenwasser **Sauer macht lustig und gesund**

*Einleitung*

Starte deinen Tag mit einer Extra-Portion Vitamin C: Bringe so deinen Stoffwechsel und dein Immunsystem in Schwung und Sorge überdies für Entgiftungsprozesse.

Trinke das Zitronenwasser am besten direkt nach dem Aufstehen, damit dein Körper die Inhaltsstoffe der Zitrone unmittelbar verwerten kann.

Und keine Eile: Nach dem Verzehr des Powerdrinks empfehlen sich mindestens 30 Minuten Pause, bis es an die Mundhygiene geht ;)

*Das benötigst du für das Zitronenwasser*

Den Saft einer halbe Bio-Zitrone und 300 ml lauwarmes Wasser. Bitte kein heißes Wasser verwenden, das zerstört die Vitamine. Lauwarmes Wasser kann dein Körper besser verarbeiten.



Adobe Stock (dschraudoif)