

Yoga rund um das Wetter



Autogenes Training - Im Freibad

Mache es dir richtig bequem. Setze oder lege dich hin. Atme noch einmal durch die Nase tief in den Bauch ein, dass er sich hebt und wieder aus, so dass er sich wieder senkt. Wenn du magst, schließe die Augen. (Gong)

Du bist ganz ruhig. Es ist ein richtig warmer Tag. Du bist mit deinen Freunden im Schwimmbad verabredet. Die Sonnenstrahlen fühlen sich richtig warm auf deiner Haut an. Du spürst deine warmen Hände und Arme. Im Freibad ziehst du deine Kleidung aus. Gut, dass du deine Badesachen schon zu Hause angezogen hast. Du cremst dich ein, legst dich auf deine Decke und freust dich den Tag mit deinen Freunden zu verbringen. Jetzt spürst du die Wärme der Sonnenstrahlen auch auf deinen Beinen und Füßen. Dein Bauch und deine Brust werden ganz warm. Und jetzt merkst du auch dein Gesicht und den ganzen Kopf. Es fühlt sich richtig warm an. Zum Glück hast du deine Kappe eingepackt. Nun drehst du dich auf den Bauch. Jetzt spürst du die Wärme auf deinem Rücken. Du beschließt mit deinen Freunden endlich ins Wasser zu gehen. Im Freibad ist das Wasser am Anfang immer kalt. Du steckst erst deinen Fuß ins Wasser. Das Wasser ist im ersten Moment sehr erfrischend. Langsam gehst du ins Wasser, um dich daran zu gewöhnen. Nach kurzer Zeit fühlt sich das Wasser auch warm an. Deine Freunde und du habt viel Spaß im Wasser. Jetzt macht ihr aber wieder eine Pause auf der Decke. Zuerst kauft ihr euch noch ein Eis. Du genießt dein Eis und die warmen Sonnenstrahlen trocknen dich sehr schnell. Jetzt ist dein Körper wieder ganz warm. Du bist ganz ruhig.

(Gong)

Atme jetzt wieder tief durch die Nase in den Bauch ein und wieder aus. Mit kleinen Bewegungen der Hände und Füße kommst du wieder zurück in den Raum. Öffne deine Augen.

