



# Yoga rund um die Biene

## Die Bienenatmung - Brahmari



- Durch die Nase einatmen
- Mit einem Mmmh ausatmen (Mund dabei geschlossen halten)

Noch effektiver ist es, sich dabei die Ohren zuzuhalten.

Ungefähr 5 - 8 Atemzüge

Kinder lieben diese Atmung, weil sie in dem Fall das Summen der Biene nachmachen.

### Wirkungen

- Beruhigend
- Ängste und Anspannungen werden gelöst
- Konzentration wird erhöht
- Selbstvertrauen wird gestärkt

Regelmäßig geübt verbessert es die Stimme und man ist weniger anfällig für Husten und Heiserkeit





# Yoga rund um die Biene

## Die Bienenatmung - Brahmari



### Quellenverzeichnis:

Schrift: Grundschrift von Christian Urff <https://fontlibrary.org/de/font/grundschrift>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Texte und Grafiken: erstellt von Sabine Piecha von @yokids.de 2021

Du darfst mein Material für deinen (Yoga - )Unterricht verwenden.

Eine Veränderung des Materials ist nicht gestattet. Alle Text - und Bildrechte liegen bei Sabine Piecha.

Solltest du auf Urheberrechtsverletzungen aufmerksam werden, melde dies bitte weiter an

[info@yokids.de](mailto:info@yokids.de)

Ich freue mich, wenn du mein Material benutzt und es auf Instagram teilst und mich dabei verlinkst.  
@yoga.in.der.schule

Viel Spaß mit dem Material!  
Sabine Piecha

