



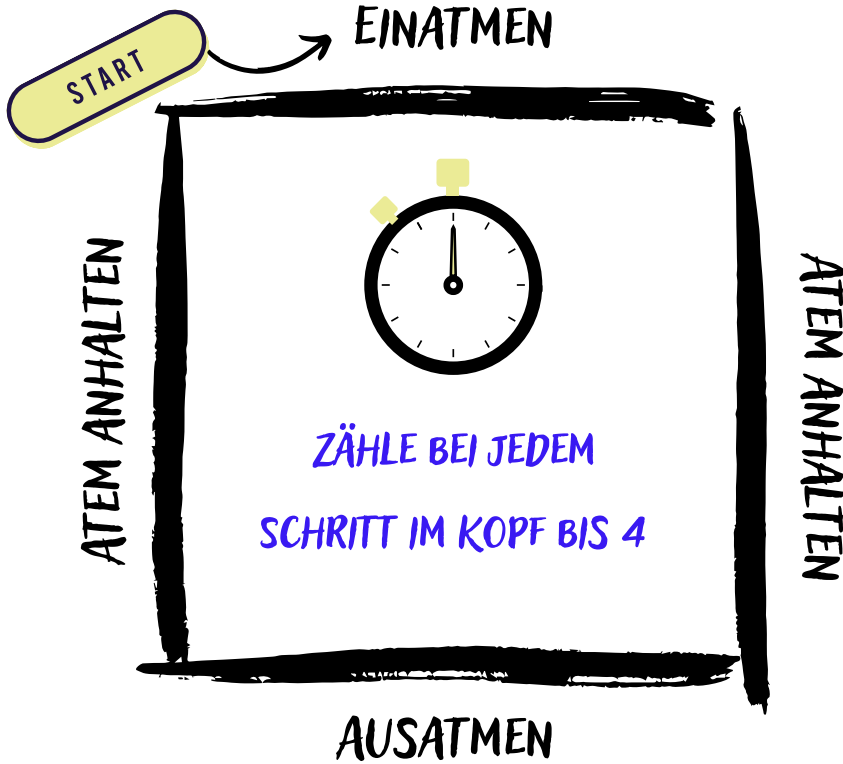
Ab 8 Jahren

Name: _____

Ein guter Fokus hilft dir dabei, dich und deine Umwelt besser zu erforschen und zu verstehen. Konzentrierst du dich auf etwas bestimmtes, macht dich das im Kopf stärker. So kann z.B. beim Sport auf deine Atmung zu achten, dir dabei helfen, durchzuhalten und nicht gleich aufzugeben. Denk immer daran: **Dein Fokus ist wie ein Muskel, den du trainieren kannst!**

Aufgabe 1: Wie heißt die folgende Atemübung? _____

Mache die Übung mindestens 5X und fahre mit deinem Finger an der Box entlang!



War die Übung leicht oder schwer für dich? Warum?

Aufgabe 2: Gehe in den Wald oder auf eine Wiese und mache eine Gehmeditation. *(Sprich es mit deinen Eltern ab oder macht es zusammen!)*

So geht's:

- 1) Richte deinen Blick auf den Boden.
- 2) Beginne zu gehen und spüre, wie deine Füße mit jedem Schritt schwerer werden und in den Boden sinken.
- 3) Verbinde deine Atmung mit deinen Schritten. Das bedeutet: **Einatmen + Schritt - Ausatmen + Schritt - Wiederholen**



War die Übung leicht oder schwer für dich? Warum?