



Wachsende Saat

Art der Übung: Aktiv | **Zielgruppe:** Kinder & Jugendliche

Ziel der Übung: Auswirkung externer Ressourcen auf das Wachstum verstehen

Zeit: 10 Minuten

Material: Nicht erforderlich

1. Achtsamkeitsroutine:

Den Achtsamkeitshut aufsetzen

siehe Beschreibung S. 169

2. „Wachsende Saat“ vorstellen

[30 Sek.]

➔ Sagen Sie:

Heute werden wir achtsam von einem kleinen Saatkorn im Boden zu einer großen Pflanze wachsen.

3. In Position begeben – stehend

siehe Beschreibung S. 169

4. Bauchatmung

siehe Beschreibung S. 170

5. Wachsende Saat

[bis zu 5 Min.]

➔ Führen Sie die Bewegungen vor und lassen Sie sie von den Schülerinnen und Schülern wiederholen.

➔ Sagen Sie:

Wir werden als kleines Saatkorn im Boden beginnen. Rollt euch zunächst zu einer sehr kleinen Kugel zusammen. Ihr werdet langsam zu einer kleinen Pflanze wachsen. Stellt euch

vor, dass jemand euch gießt und ihr immer größer werdet. Pflanzen wachsen sehr langsam. Versucht also,

möglichst langsam größer zu werden. Stellt euch vor, wie die Sonne auf euch scheint und ihr eure Zweige und Blätter in den Himmel reckt. Streckt eure Arme nach oben aus, während ihr zu einer größeren Pflanze werdet.

6. Abschluss

[2 Min.]

➔ Sagen Sie:

Nehmt wieder eine stehende Position wie am Anfang ein. Atmet noch einmal tief und langsam ein und spürt, wie sich euer Bauch und eure Brust dehnen und ihr ein wenig größer werdet. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt.

➔ Fragen Sie:

Wie hat es sich angefühlt, ein Saatkorn zu sein, das zu einer Pflanze wächst?

Wie werdet ihr das, was ihr gelernt habt, nutzen?

➔ Sagen Sie:

Euren Körper langsam und achtsam zu bewegen, kann euch helfen, unnötige Spannungen zu lösen.

Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit jederzeit oder wenn ihr euch angespannt oder gestresst fühlt, selbst üben könnt.

➔ Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

