„Zur Ruhe kommen – praktische Werkzeuge für Kinder“

Elternbildung-Veranstaltung 5.11.2026 Jegenstorf

Ideen & Werkzeuge aus der Yoga-Praxis

“Yogas chitta vritti nirodha” - Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedankenwellen im Geist
(Yoga-Suta von Patanjali, Kapitel 1, Vers 2).

Zum Einstieg:
schütteln // Arme um Körper schwingen + “Pferdeatmung/Traktoratmung” → EA durch Nase, AA durch Mund mit lockeren Lippen
Danach: Hände aufs Herz und hineinhorchen: Wie geht es mir? Was ist da an Gefühlen/Gedanken…? Ist mein Nervensystem eher bei rot/grün oder gelb?



Übungen, die das Nervensystem beruhigen

(picke einzelne heraus oder übe sie nacheiander)



Pendeln zwischen „ganze Weltkugel umarmen“ und „mich selbst umarmen“ (+ optional mir selbst danke sagen für etwas, was ich heute gut gemacht habe)

Free-style Katze-Kuh: bewegen je nach Stimmung zwischen verschmuster Katze und wildem Raubtier. Dabei durch Bewegung herausfinden: Was ist in mir los? Ist da Müdigkeit, Verspieltheit, Hibbeligkeit, Wut…? → wenn noch viel Bewegungsdrang oder Wut da ist →



Übung: Hände von Kind & Erwachsenem/ Geschwisterkind aneinander drücken oder Hände gegen Wand drücken und ggf. mit Lauten oder sogar Sätzen, die kommen, dem Gefühl/der Stimmung Raum geben. Danach wieder kurz ausschütteln.

Regenbogen aufspannen: Arme auf Schulterhöhe ausbreiten, Handflächen nach oben. Füße vor Gesäss aufstellen. Heb das Becken leicht an und versetzte es etwas nach links. Lasse die Knie nach rechts fallen. AA heb den linken Arm an und lege Hand auf Hand auf die rechte Seite. EA linken Arm zurück nach links führen. Blick kann der Hand folgen. Stell Dir vor, dass Du mit der Bewegung einen Regenbogen zwischen Deinen Händen spannst.





In „Hängematte“ legen mit Yoga-Gurt:
z.B. bei viel Müdigkeit, wenn alles zuviel ist, zum Runterfahren
Mache eine große Schlaufe mit dem Gurt und lege das eine Ende um den einen Vorderfuss. Das andere Ende um Deinen Hinterkopf am oberen Rand der Ohren. Ein Bein bleibt ausgestreckt auf dem Boden. Arme liegen neben dem Körper mit Handflächen nach oben und Du lehnst Dich in den Gurt hinein. Evtl. Länge anpassen, falls Dehnung zu stark ist. Das Gefühl von Gehaltensein darf entstehen und, dass Du den Kopf in den Gurt komplett hineinlegen darfst.

Quallenatmung:
Leg eine oder beide Hände auf den Bauch. Stell Dir vor, Dein Bauch ist das Meer, was durch Deine Atmung wie sanfte Wellen bewegt wird. Darin schwimmen die Quallen – Deine Hände, die mit jeder Bewegung (Einatmung) leicht nach oben schweben und mit der Ausatmung wieder nach unten schweben. Atme so weiter in Deinen Bauch und stell Dir die Quallen vor, wie sie im Meer treiben. Welche Farbe sie haben, wie sie sich bewegen mit ihren langen Fäden...Wird es ruhiger in Dir? Atme noch ein paarmal tief durch den Mund aus (wie durch einen Stohhalm) und beende dann die Übung. (verabschiede Dich vom Meer und den Quallen)

Bonus-Sequenz auf dem Boden mit sanftem Körperkontakt
(nach Absprache gebt Ihr Euch die Übungen gegenseitig)

1) Körper-Schwingen (Wackelpudding)
Leg Dich auf den Bauch. Arme neben den Körper oder Kopf auf die Hände ablegen. Kopf auf die Seite gedreht. Andere Person bringt Deinen Körper in leichtes Schwingen → Hände parallel an den Seiten des Körpers pendeln lassen/kleine Bewegungsimpulse auslösen (linke Hand, rechte Hand, linke Hand, rechte...) Probiert aus, wo am Körper es am angenehmsten ist.
Alternativ kann man auch sein eigenes Becken sanft selbst zum schwingen bringen auf dem Boden.

2) Körper erden
Bleib auf dem Bauch liegen. Andere Person gibt sanften Druck mit beiden Handflächen auf den Körper. Vaden, Oberschenkel, Seiten der Hüfte, Brustkorb, Schultern, Arme. Dreh Dich um und probiert auch die Vorderseite. (Gelenke aussparen und zusammen herausfinden, welche Körperteile angenehm sind).

3) an Fersen halten und schwingen
Du liegst auf dem Rücken. Arme neben den Körper. Andere Person kniet am Fußende und hält Deine Fersen von unten. Paar mal atmen. Dann anfangen, sanft an den Fersen zu ziehen und wieder nachgeben, bis ein schwingen entsteht (Körper bewegt sich in langsamem Rhythmus vor uns zurück).

Abschluss: Körper von oben nach unten 3 x ausstreichen; im Liegen kurz nachspüren oder Quallenatmung

wichtig bei allen Übungen: Die Person, die liegt, entscheidet, was gut tut. Immer wieder einholen, ob der Druck der Hände gut ist, es zu schnell/zu langsam ist etc..



weite Ideen & Inspiration:

Übung aus dem „therapeutischen Fliegen“ (Acro-Yoga)
Wellness für den Löwen (oder denkt Euch ein anderes Tier aus)
Erwachsene Person ist die Base. Auch als Elternpaar wechselseitig ausprobieren.



Füsse wie “V” an der Hüfte.
“Fliegende” Person lässt sich vorne überfalten und entspannt alles. Wenn gewünscht, Rücken massieren, Arme durchbewegen, leicht schaukeln...was guttut.

Übungssequenz für AnfängerInnen:

Bodyscan aufschreiben und von einer vertrauten Person als Audio aufnehmen fürs Kind z.B. zum Einschlafen oder für die Pause

Vagusmassage: In stressigen Situationen sich selbst das Ohr und Hals massieren oder Deinem Kind beim Einschlafen (ggf. mit Öl & Duftessenz)

Summen bei jeder Gelegenheit wirkt beruhigend aufs Nervensystem z.B. die „Bienenatmung“ (Bhramari Pranayama) → mit der Ausatmung summen, wie eine Biene

Lass Dir noch gesagt sein: Entspannung dürfen wir immer wieder üben und sie geliegt wahrscheinlich nicht sofort. Die Übungen sind für Euch beide gedacht - Eltern & Kinder. Und: Ein reguliertes Nervensystem heißt nicht immer ruhig zu sein, sondern flexibel schwingen zu können zwischen Zuständen der Aktivierung und Entspannung. Yoga kann helfen das zu üben.
Viel Freude beim Ausprobieren!



Hast Du fragen?
Janina Rasch
festa.janina@gmail.com
www.shangri-la-entdecken.com