

# Übung zum Halt-Geben

Die Kinder stellen sich im Kreis auf mit dem Rücken zur Mitte.

„Wer möchte schließt die Augen.

Steht bequem, die Fußsohlen stehen fest auf dem Boden.

Atmet ein..... atmet aus....

Stellt euch vor, eure Füße bekommen lange Wurzeln bis mitten in die Erde hinein.

Ihr steht ganz sicher und atmet weiter, ein... aus....

Über euch strahlt die Sonne. Sie wärmt euch, ihr fühlt euch sicher und geborgen.

Lasst die Sonnenstrahlen in euch hineinfließen, bis ins Herz.

Ihr steht ganz sicher mit euren Wurzeln und die Sonne beschützt euch mit ihrer Wärme.

Wenn wir die Übung jetzt beenden, nehmt ihr die Sicherheit und Wärme mit.“

# Übung zum Halt-Geben

Die Kinder stellen sich im Kreis auf mit dem Rücken zur Mitte.

„Deine Füße stehen fest am Boden, du atmest ruhig ein... und aus...

Stelle dir vor, du stehst mitten in einer Pyramide aus Kristall. Du stehst im Zentrum und kannst durch das Kristallglas hinaussehen. Lichtstrahlen zirkulieren von unten nach oben im Uhrzeigersinn um deine Pyramide. Das Licht erleuchtet deine Pyramide und macht dich immer stärker. In deiner Pyramide bist du sicher und geschützt. Wenn du aus der Pyramide wieder hinausgehst, nimmst du die Kraft und Stärke mit.“