

Namasté,

diese Woche geht es um **Ruhe** und **Entspannung**.
Es ist wichtig eine Pause für **deinem Körper** zu machen.

Namasté ist ein beliebter Gruß.
Er bedeutet: Ich verbeuge mich vor dir.
Eine Geste gehört auch dazu:
Deine **Hand-Flächen** berühren sich
Genau vor deinem **Herz**.
Das siehst du auf dem rechten Bild.

Namasté bedeutet:
Respekt und **Dankbarkeit**.

In diesem Brief lernst du:

- Was ist **Meditation**?
- Wie kannst du meditieren?

Meditation

Meditation hilft dir zu **entspannen**.
Du konzentrierst dich nur auf **eine** Sache.
Die **Konzentration** hilft dir.
Sie bringt **Ruhe** für deinen Körper und deinen Geist.

Viele Menschen sagen:
Der Geist hat nur Konzentration für **eine** Sache.
Es gibt Länder und Kulturen wo **viele Menschen** meditieren.
Hast du schon einmal **Yoga** gemacht?
Beim Yoga übt man manchmal auch die **Meditation**.

Du kannst dich auch anders entspannen.
Jeder Mensch **entspannt sich anders**.

Es gibt **viele Möglichkeiten**.

Zum Beispiel:

- Lesen
- Musik hören
- Puzzlen
- Malen oder Zeichnen
- Singen
- Baden
- lange schlafen
- Spazieren gehen



Übungen zur Meditation

Meditation ist **nicht schwer**.

Du kannst jetzt einige **Übungen** ausprobieren.

Nimm dir Zeit und mache die Übungen **langsam** und **in Ruhe**.

Wenn du die Übungen langsam machst,
helfen Sie dir zu entspannen.

Manchmal ist es auch gut eine **kleine Pause** zu machen.

Mache die Übungen so,
wie es **für dich** am besten ist.

Alles was du brauchst ist ein **Handtuch**.

Du kannst die Übungen auf dem Handtuch machen.

1. Der Lotus-Sitz

Setze dich in einen **Schneider-Sitz**.

Lege deine **Hände auf deine Knie**.

Du siehst die Übung auf dem **rechten Bild**.

Atme langsam ein und aus.

Genau **15 mal**.



2. Die Kobra

Leg dich auf den **Bauch**.

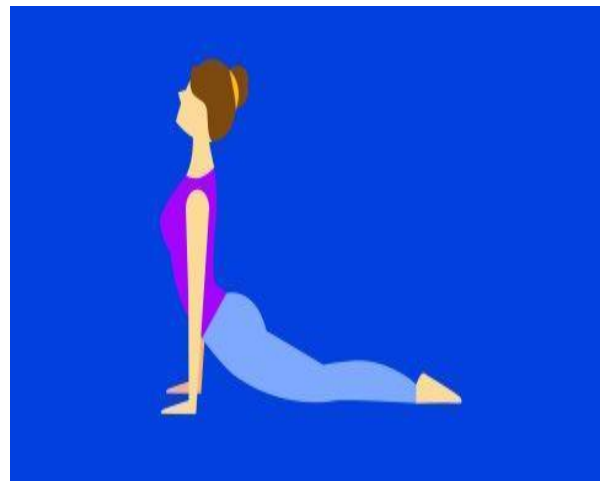
Mit deinen Armen hebst du deinen **Oberkörper**.

Du siehst die Übung auf dem **rechten Bild**.

Atme langsam ein und aus.

Genau **15 mal**.

Jetzt lege dich wieder auf den Bauch.



3. Dreieck

Stelle ein **Bein** vor das andere.
Strecke einen Arm in die **Luft**.
Du siehst die Übung auf dem **rechten Bild**.
Atme langsam ein und aus.
Genau **15 mal**.



4. Die indische Brücke

Lege dich auf den **Rücken**.
Strecke deinen **Po nach oben**.
Stütze dich dafür mit den **Beinen und Armen** ab.
Du siehst die Übung auf dem **rechten Bild**.
Atme langsam ein und aus.
Genau **15 mal**.



Hat es dir gefallen?
Fühlst du dich **entspannt**?
Wir würden uns freuen, wenn du uns eine **E-Mail** schreibst.
Unsere E-Mail: **kreativag.frankfurt@gmail.com**
Diese Übungen kannst du machen,
wenn du etwas Ruhe brauchst.
Nach den Übungen bist du etwas entspannter.

Eine Übung zur Entspannung

Wenn du möchtest, kannst du **spazieren** gehen.

So lange wie du möchtest.

Zum Beispiel: 5 bis 30 Minuten.

Geh einfach aus der Haustür raus.

Erkunde deine Wohn-Gegend!

Schaue dich ganz bewusst **um**.

Fallen dir **neue Dinge** auf?

Wie sieht es bei **dir** zu Hause aus?

Das kannst du uns auch sehr gerne schreiben.

Wir freuen uns darauf, deine Nachricht zu lesen.

Unsere Quellen

Appel, Y. M. (2020). *KPMG*. Von https://reinblicke.kpmg.de/yoga-gegen-stress/yoga_kobra/ abgerufen

Harms, G., & Keil, A. (24. 08 2018). *Svapurna*. Von <https://svapurna.de/die-definition-von-meditation-was-ist-meditation/> abgerufen

Huber, A. (2019). *Yoga World*. Von <https://yogaworld.de/nachgefragt-was-bedeutet-eigentlich-namaste/> abgerufen

Mee, M., & Mills, W. (2010). *Amle*. Von Integrating yoga class structure and style in the middle school classroom: <http://www.amle.org/BrowsebyTopic/WhatsNew/WNDet/TabId/270/ArtMID/888/ArticleID/1084/Namaste.aspx> abgerufen

Schwidder, B. (20. 09 2020). *alltags yoga*. Von <https://alltags-yoga.de/yoga-uebungen-fuer-mehr-energie-innere-balance-und-ausgeglichenheit/> abgerufen

Auf der **Internet-Seite** der Lebenshilfe findest du noch mehr Ideen.

Zum Beispiel wie du einen **Avocado-Baum pflanzen** kannst.

Das ist die Internet-Adresse: <https://www.lebenshilfe-ffm.de/de/digitale-angebote/details/kreativ-ag.html>