



## 17. Thema: Reise durch den Körper

### CHECK-IN:

Wie sitzt du gerade? Nehme deine Körperhaltung ganz bewusst wahr. Was verrät sie dir über deine Stimmung?

---

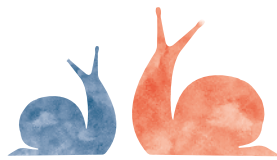
Den Bodyscan hast du schon in der ersten Woche kennengelernt. Er ist eine wunderbare Übung, um Körperbewusstsein und einen wachen Geist zu schulen. Du brauchst einen Raum, wo sich die Kinder/Jugendlichen auf Matten o.ä. hinlegen können. Achte darauf, dass genug Platz für alle ist und gib vorher genaue Einweisungen, wie die Übung abläuft und welche Regeln es dabei zu beachten gibt, sodass sich alle wohl- und sicher fühlen können. Im Podcast erkläre ich dir die Übung noch etwas genauer.

### **Materialien**

- Bequeme Unterlage (Matte, Decke oder Teppich)
- Eine ruhige Umgebung

### **Anleitung**

- Vorbereitung: Lege dich bequem auf den Rücken, entweder auf eine Matte, eine Decke oder einen Teppich. Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper.
- Einstimmung: Schließe die Augen und nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole dies ein paar Mal, um dich zu entspannen.
- Fokus auf den Atem: Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch die Nase einströmt und wieder ausströmt. Du musst nichts an deinem Atem ändern, beobachte ihn einfach nur.
- Reise durch den Körper:
- Füße: Beginne mit deinen Füßen. Spüre, wie sie sich anfühlen. Sind sie warm oder kalt? Schwer oder leicht? Spüre jeden Zeh einzeln.
- Beine: Wandere langsam zu deinen Beinen. Spüre die Waden und die Oberschenkel. Wie fühlen sie sich an?
- Bauch, Rücken, Hände und Arme, Schultern, Hals und Kopf.



- Gesamter Körper: Nimm jetzt deinen ganzen Körper wahr. Spüre, wie er ganz ruhig und entspannt auf dem Boden liegt.
- Abschluss: Nimm noch einen tiefen Atemzug und spüre die Entspannung in deinem ganzen Körper. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und strecke dich ein wenig. Nimm dir einen Moment, um zu spüren, wie du dich jetzt fühlst.

## Variationen für Kinder

- Bodyscan-Geschichte: Erzähle eine kleine Geschichte, während du durch den Körper führst. Zum Beispiel: „Stell dir vor, du bist ein kleiner Reisender, der von den Zehen bis zum Kopf wandert und an jedem Ort eine Pause macht, um sich umzusehen.“



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)