

Sommer



mit Lumi

**Yoga, Mandalas &
kleine Auszeiten
für Kinder**



Hallo, ich bin Nadia,

heute nehme ich dich mit auf eine kleine Wohlfühl-Reise.

Es erwarten dich:

- **Mandalas zum Ausmalen und Fokussieren.**
- **Yoga-Übungen zum spielerischen Bewegen.**
- **Achtsamkeits-Ideen für ein warmes Gefühl im Herzen.**

Mach es dir gemütlich und probiere genau das aus, was sich für dich gut anfühlt.

Bist du bereit? Dann komm mit!

Deine

Nadia



Für Eltern:

Die Übungen können die Körperwahrnehmung, Konzentration und bewusste Entspannung spielerisch unterstützen.

Flamingo

Stell dich stolz und aufrecht hin.
Winkel nun ein Bein an, zieh es
sanft nach oben und finde dein
Gleichgewicht auf einem Fuß. Breite
deine Arme aus wie wunderschöne
Flügel. Atme ruhig ein und aus.
Spür, wie stark, elegant und
federleicht du bist.

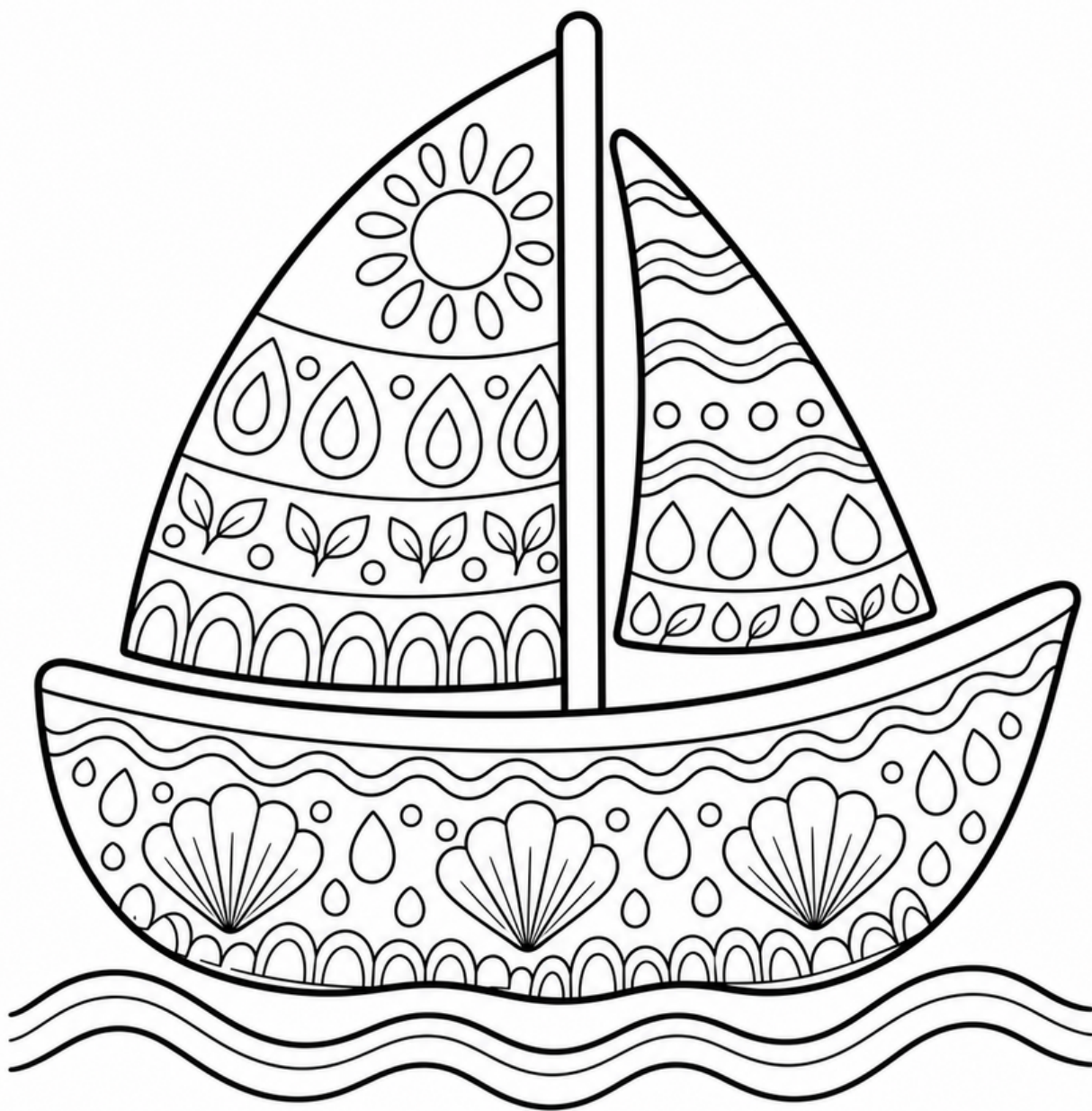




Boot

Setz dich, beuge deine Knie und
hebe deine Füße langsam vom Boden
ab. Strecke deine Arme nach vorne
und halte deinen Rücken lang.
Kannst du dein Boot ganz ruhig
halten, während du weiter atmest?





Sommer-Atmung



Diese kühlende Atmung fühlt sich an heißen Tagen etwas kühlend an. Probier es doch mal aus:

Forme deine Zunge zu einem Röhrchen ODER lege deine Zungenspitze an die unteren Zähne.

Nun atme durch den Mund ein und durch die Nase aus.

Lass dir Zeit für eine lange Ausatmung.

Du kannst 3-5 Atemzüge nehmen und danach ganz normal weiter atmen.



Deine kleine Sommer-Auszeit



Vielleicht möchtest du jetzt malen oder erzählen,
was für dich die schönsten Dinge im Sommer sind?



Noch mehr...

liebevolle Yogaübungen,
Mandalas und
kleine Wohlmomente mit *Lumi*
findest du zum Beispiel im Kinder-Adventskalender.

Mit Herz, Magie und einem Hauch Wissenschaft gestaltet.

Bestellbar hier:



Oder im Amazon.de Suchfeld
"Nadia Ben Amor Adventskalender"