

MUUUUUSLETTER 12/20

AUTOGENES TRAINING FÜR KINDER

Eine Weihnachtsgeschichte

Vorbereitung: alle Kinder legen sich auf den Boden, am besten auf eine feine Kuscheldecke. Wer will darf die Augen schließen.

Geschichte: In der Weihnachtswerkstatt ist ein Tag vor dem Heiligen Abend ganz schön viel zu tun. In allen Ecken wird noch gesägt, geschraubt, gemalt, die Geschenke werden sortiert, verpackt und beschriftet. Damit alles funktioniert ist der Chefwichtel Ricky richtig im Stress. Er rennt von den Malern zu den Einpackern und von den Einpackern zu den Bastlern. Eine Pause hat er jetzt überhaupt nicht mehr. Als dann endlich Arbeitsschluss ist, kann der Ricky schon fast nicht mehr laufen, so erschöpft ist er.

Schwereformel:

Ricky ist erschöpft und müde.
Seine Beine sind schwer vom herum Rennen.
Seine Arme sind schwer vom vielen Arbeiten.
Der Wichtel ist müde und erschöpft.

Zu Hause angekommen lässt er sich auf das Sofa vor dem Kamin sinken. Zum Glück hat seine Frau das Feuer angemacht und die Flammen tanzen lustig hin und her. Das Zimmer ist warm und es duftet nach Tannenholz und leckeren Keksen.

Wärmeformel:

Den kleinen Wichtel wird warm und wohlig.
Die Wärme breitet sich über dem ganzen Körper aus – sogar die kalten Zehen werden wunderschön warm.

Ricky fühlt sich wohl und geborgen, kuschelt sich an ein Sofakissen und schläft ein.
Dann beginnt er zu träumen.-
Er fliegt mit dem Weihnachtsmann und dem Rentierschlitten vom Nordpol weg. Hinauf zu den

Sternen und am Himmel entlang. Sie fliegen über Wälder und Felder – es liegt überall Schnee und die Seen und Flüsse sind vereist. Aus dem Schlitten sieht die Welt ganz verzaubert aus, friedlich und wunderschön.

Ruheformel:

Während der Wichtel alles betrachtet wird er ganz ruhig und entspannt.
Er genießt die Ruhe der Winterlandschaft und fühlt sich sicher und geborgen.

Der Schlitten des Weihnachtsmannes gleitet ruhig dahin – als würde er auf einer Wolke schweben.



Der Weihnachtsmann merkt, dass sein wichtigster Helfer sich richtig wohl fühlt und will ihm eine kleine Freude machen. Unter dem Sitz hat er eine Thermoskanne und zwei Becher versteckt. Die holt er heraus und gießt für den Wichtel und für sich heißen Kakao ein. Der Wichtel schnuppert zunächst am heißen Dampf, der aus dem Becher aufsteigt. Hmmm, riecht das gut.

Sonnengeflecht:

Dann kostet er und der warme Kakao fließt in seinen Bauch. Angenehme Wärme breitet sich von seinem Bauch durch den ganzen Körper aus. Sogar bis in die Fingerspitzen merkt der kleine Wichtel die wohltuende Wärme.

Der Chefwichtel Ricky träumt noch eine Weile von seinem Ausflug mit dem Weihnachtsmann.

Versuche dir doch auch einmal vorzustellen, wie du mit dem Rentierschlitten herumfliegst.
Du kannst in deinen Träumen hinfliegen, wohin du möchtest – lass dir Zeit....

MUUUUUSLETTER 12/20

Langsam wird es Zeit für dich zurück zu kommen. Ich zähle langsam von 3 rückwärts. Wenn ich bei 0 angekommen bin, bist du hellwach und voller Energie.

- 3 – Atme einmal tief durch
- 2 – Balle die Hände zu einer Faust.
- 1 – Recke dich und strecke dich
- 0 – Augen auf, du bist hellwach und voller Energie!

Alle strecken sich, bewegen sich und kommen dann zurück in den Sitz.

Nach dieser wunderschönen Weihnachtsgeschichte können die Kinder angeregt werden, über ihr Erlebtes zu berichten oder etwas dazu zu malen.

Entnommen aus: <https://www.kita-turnen.de/autogenes-training-kurz-vor-weihnachten-entspannung/>



Viel Spaß bei der Umsetzung
wünscht euch
Alexandra Kolbitsch

