

Tag am Meer

Hilfsmittel: Schwimmbrille, Igelbälle, Schaumstoffwürfel + 6 Übungskarten, Deko Meer

Begrüßung

Matten als Sonne anordnen, den Sonnenkern mit der Meeresdeko füllen

Hinsetzen -Namaste, Nase in die See-

Einstimmung

Gesprächsrunde mit Gesprächsbrille (ggf. Vorstellung)

Schönste Erinnerung oder was fällt dir zum Meer ein

Mitte angucken

kleine Atemmeditation - Atem wie Meerrauschen

Erwärmung

Sandabschütteln

Ausziehen/Anziehen (von den Füßen bis über Kopf)

Massageball unter Fuß (Sand spüren lassen)

Aufs Wasser zu laufen/rückwärts laufen, um nicht nass zu werden

Plötzlich ist eine Katze am Strand. Sie spielt auch mit dem kommenden (Katzenbuckel) und gehenden Wasser (melting heart oder mit Fersen auf Po)

Katze zieht weiter, da wir ins Wasser wollen

Nass machen (z.B. in Grätsche) den ganzen Körper und jede Körperstelle „abstreichen“ und dann Ausrasten, Wasser spritzen, auf Fußboden klopfen

Hauptteil

Schwimmen: Armkreisen im Stehen und dann kleine Cobra, Paddler (hockender Krieger), Surfer (Krieger2)

Spiel Quallenattacke: Tunnel aus herabschauenden Hunden und jede:r darf mal als Qualle durch den Tunnel, ohne jemanden zu berühren

Arschbombe auf die eigenen Matte (jeder läuft zu seiner Matte, hüpft einmal und darf sich setzen wie er/sie will und dann Platsch-Geräusche machen)

Spiel mit Schaumwürfeln und 6 Übungskarten (1 Karte pro Augenzahl): Karten bestehen aus Balance- und Entspannungsübungen mit Bezug zum Wasser (z.B. Seepferdchen = Tänzer; Flamingo; Möwe; See-Tiger; Seegrass; Scheibenwischer)

Entspannung

Igelballmassage mit Partner (= mit dem Handtuch abtrocknen)

Shavasana (Traumreise)

Du liegst ganz entspannt auf deiner Matte, die heute mal deine Luftmatratze ist. Richte dich gemütlich auf ihr ein. Du liegst auf dem Rücken, deine Beine etwas auseinander, Füße fallen nach außen, deine Arme ganz gemütlich neben dir und deine Handflächen zeigen nach oben. Die nächsten Minuten, liegst du einfach ruhig und sorgenfrei auf deiner Luftmatratze...

Schau nach oben in den Himmel...die Wolken ziehen wie gerupfte Zuckerwatte vorbei...schließe deine Augen...

Es ist ein warmer Tag am Meer...du hörst eine Möwe...irgendwo...du spürst die Sonne auf deinem Körper (große Körperteile vorschlagen)...vielleicht auf deinen Beinen...vielleicht auf deinen Armen...vielleicht kitzelt die warme Sonne auch deine Nase...wärmt dein Gesicht...

Dir ist warm genug und du lässt dich von deiner Matratze ins Wasser gleiten und tauchst unter...du kannst sogar unter Wasser atmen, denn du hast dich in eine Krake/ einen Octopus verwandelt und hast nun 8 Arme. Wie siehst du als Krake aus vielleicht gelb, grün, mit Punkten, deine 8 Arme...vielleicht in allen Farben des Regenbogens(bei älteren ggf. mit Eigenschaften arbeiten)...ist es eine große oder eine kleine Krake...alles ist möglich...

Du bist eine mutige Krake und schaust dich um...erst ist alles noch ganz dunkel...aber du schwimmst weiter umher und deine Augen gewöhnen sich...ganz viele bunte Fische schwimmen um dich herum...weiter weg ein Delfin...du siehst Algen, Muscheln, Korallen...große Felswände und Eingänge zu Höhlen...

Du entdeckst wie Luftblasen langsam zur Wasseroberfläche blubbern und folgst ihnen...du tauchst wieder auf...eine kühle Brise um deinen Kopf...du hörst wieder die Möwe krächzen...schmeckst das Salz auf den Lippen...du bist wieder du...du hast dich zurückverwandelt...du schwimmst zurück zum Strand und legst dich auf dein kuscheliges Handtuch...nimm noch ein paar Atemzüge...

Bring langsam wieder Bewegung in deine Finger und deine Zehen, als würdest du Sand durchrieseln lassen...reck und streck dich...leg dich vielleicht noch mal auf deine Lieblingsseite.....und dann komm über die Seite wieder ins Sitzen....

Verabschiedung

Wir nehmen die Hände vor unserem Herz zusammen und sagen gemeinsam:

Namaste -Nase in die See-