

move'n'play@home

**Kostenloses Beratungstelefon
für Bewegung, Spiel und Konflikte
079 558 58 74**

etuna psychomotorik

Steigstrasse 24
5313 Klingnau
Tel. 056 269 10 30
info.pmt@etuna.ch
www.etuna.ch/pmt

Entspannung und Kraft durch Kerze und Co

Die Übungen brauchen ein wenig Konzentration. Achte also darauf, dass du während den Übungen genügend Ruhe hast. Falls du eine Turnmatte besitzt, kannst du diese hier super gebrauchen.

Beginne mit einer einfachen Übung wie zum Beispiel das Päckli. Steigere dich weiter nach oben. Wichtig ist es dabei, dass du versuchst die Übung für einige Sekunden zu halten. Das braucht Konzentration und Kraft. Achte auch darauf, dass du ruhig und gleichmässig atmest.

Bist du schon ein kleiner Profi, dann probiere einmal möglichst lange in den einzelnen Stellungen zu bleiben. Du wirst sehen, die einzelnen Übungen brauchen auch ganz schön Kraft. Stoppe wie lange du z. B. im Flugzeug bleiben kannst. Tipp: wenn du fleissig übst, dann klappt es immer länger!

Die Übungen sind aber auch super z. B. in den Lernpausen, wenn es dir langweilig ist oder einfach so zum Spass 😊

Päckli



Kerze



Flugzeug



Kleines Postpaket



Kleine Schnecke



Postpaket



Waage

