

Eltern-Kind-Yoga: Loslassen, Spaß und Verbindung zu zweit



FOTO: HARRY SCHNITZER FÜR RIVA VERLAG

Wenn mal wieder Lagerkoller droht ... Auch wenn das Leben draußen gerade wieder hoch fährt – die Ausnahmesituation der letzten Wochen hat vermehrt an unseren Nerven gezerrt. So manche Familie wurde mit neuen Herausforderungen, wie Homeoffice oder Homeschooling konfrontiert. Wie wäre es, die Zeit zuhause einmal gemeinsam auf der Yogamatte zu verbringen? Wie das gehen soll? Mit achtsamen Übungen!

Text Andrea Helten

➔ **Übungen zum Loslassen: Die Wortmaschine**
Stellt euch vor, ihr seid eine Wortmaschine, die immer wieder neue Worte ausspuckt. Welche Worte das sind? Lasst euch uns überraschen. Hier wird eine kraftvolle Bewegung mit einer geistigen, kreativen Gehirnleistung verbunden. Der kreative Output kann auch gern aufgeschrieben werden.

Dein Kind springt wie ein gestreckter Hampelmann hoch in die Luft und »spuckt«, also brüllt im Sprung das erste Wort heraus, das ihm gerade in den Sinn kommt. Es darf alles brüllen – nur Kraftausdrücke und Schimpfwörter sind verboten. Quatschworte sind am lustigsten. Danach bist du an der Reihe.

➔ **Übungen zum Verbinden 1: Himbeereis mit Topping**
Komm in die »Stellung des Kindes«. Hierfür legst du, vom Fersensitz ausgehend, den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Die Stirn hat (nach Möglichkeit) Bodenkontakt. Deine Arme sind nach hinten gestreckt und liegen einen Augenblick neben den Füßen. Du bist das Himbeereis.

Streck Deine Arme jetzt nach vorn. Dein Kind kommt hinter deinen Füßen in die Hocke – Po an Po. Nun legt sich dein Kind langsam auf deinem Rücken ab. Sein Blick geht zur Decke. Es kann die Beine lang ausstrecken und die Arme an den Ohren vorbei nach hinten geben. Fasse nun, wenn möglich, die Hände deines Kindes. Jetzt liegt das Topping auf dem Eis! Wenn ihr euch vorstellt, ihr schmelzt gemeinsam in den warmen Boden hinein, könnt ihr bei dieser Übung noch mehr loslassen. Richte dich leicht auf, um deinem Kind gefahrlos aus dieser Übung herauszuhelfen. Wenn der Boden weich ist, kann es sich auch zur Seite weg herunterrollen.

➔ **Übungen zum Verbinden 2: Die Hauptstadt-Mama**
Dein Kind nimmt die Stellung des Kindes ein: Aus dem Fersensitz heraus legt es den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Seine Stirn berührt den Boden. Die Arme liegen locker an den Körperseiten, die Handflächen sind nach oben gerichtet.

Komme selbst in den nach unten schauenden Hund – und positioniere dich genau über deinem Kind. Jetzt bietest du deinem Kind Schutz mit deinem Körper an – wie ein Dach über seinem Kopf.

Andrea Helten und ihre Tochter waren während des Lockdowns täglich live und gratis auf Facebook und zeigten kleine Eltern-Kind-Yoga-Einheiten zum Mitmachen. Sechs Videos kann man nun im Paket zum fairen Preis erwerben und die beiden durch den Kauf unterstützen: Alle Infos plus mehr Angebote, Aus- und Weiterbildungen auf

kinderyogaberlin.com

Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit Gey-Terrassenkamin entstanden.

Rollbarer Terrassenkamin zum Heizen und Grillen



Selbst an den schönsten Sommertagen wird es gegen Abend oft kühl. Da kommt der Gey-Terrassenkamin gerade recht. Der Kamin wird einfach vor die bestehende Sitzgruppe gerollt. Zwischen der Hauswand im Rücken und dem Kamin entsteht eine Wärmezone, die die gesamte Sitzgruppe erfasst. Die tief angelegte gusseiserne Brennpolte bringt die Wärme an die kälteempfindlichen Füße. Der doppelwandige Kamin verfügt über eine ausgereifte Zugtechnik, die den Rauch sauber durch den Schornstein leitet. Dank der kippsicheren Bauweise kann der Kamin mit den stabilen Transportrollen jederzeit leicht und sicher an die aktuelle Windrichtung angepasst werden. Auf dem einsteckbaren Edelstahl-Schwenkgrill können die schönsten Grillgerichte zubereitet werden. Der Gey-Terrassenkamin kann ganzjährig im Freien stehen bleiben, ohne dass er abgedeckt werden muss.

Seit 40 Jahren wird der formschöne Gey-Terrassenkamin von dem Familienbetrieb Leo Gey Kamindesign aus den absolut witterungsbeständigen Baustoffen Edelstahl V4A, Gusseisen und Kupfer gebaut.

www.gey-terrassenkamine.de

★ Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit B.TEALY Bio-Tee entstanden.



Das geht schnell und einfach. Und ist viel gesünder.

B.TEALY Tees sind **BIO**, ohne Zucker und ohne künstliche Aromen. Dein Superfood BIO Eistee ist ideal fürs **Wandern**, deine **Yogastunde** oder den Nachmittag im

Freibad. Koch den Tee kurz auf und lass ihn abkühlen. Mit ein paar Früchten wird er zum erfrischend-gesunden Begleiter durch den Sommer.

Das **B.TEALY Fitness Set** aus **Superfood BIO Tee** und praktischer **Glas-Teeflasche** mit **integriertem Teesieb** lässt dich deinen Eistee ganz schnell zubereiten und überall mitnehmen.

Hol dir mit deinem speziellen Code **Fitness20** das Set für nur **39,95€**. **Sei fit mit Tee!**

GEWINNSPIEL

Mit B.TEALY Bio-Tee fit durch den Sommer. Wir verlosen ein Fitness Set. Wie du gewinnen kannst, erfährst du ab dem 5. Juni auf www.instagram.com/mediaplanet_germany.

Für alle, die kein Glück haben, lohnt sich der Supersommerrabatt: Bekomme dein Set mit dem Code **Fitness20** für nur 39,95€.

B.TEALY – Dein gesunder BIO-Eistee

Bist du auf der Suche nach einem erfrischenden, kühlen Getränk? Ohne Zucker? Dann mach dir einen Superfood BIO Eistee!

www.b-tealy.de