

Konzentrationsflow

Mudra-Flows habe ich kennengelernt bei Diana Sans und war sofort begeistert. Mudras aneinander zu reihen als Flow und mit einer Affirmation zu verstärken ist kreativ und spannend. Sofort war klar, dass das auch für Kinder und Jugendliche eine tolle Sache ist.

Du kannst ganz kreativ passende Mudras zusammenstellen. Die Affirmationen kannst Du vorgeben, allerdings ist es wirkungsvoller die Kinder/Jugendlichen ihre eigene Affirmation finden zu lassen, denn alles was aus uns selbst heraus kommt an Ideen und Sätzen hat eine größere Wirkung. Zu Mudras gibt es vielfältige Literatur und auch allerlei Kartensets. Hier der Flow aus unserem gemeinsamen Auftakt-Workshop am Samstag:

Gehirn-Mudra „*Ich bin konzentriert*“



Ganesha-Mudra „*Ich schaffe das*“



Padma-Mudra „*Ich gebe mein Bestes*“

