

Das tut gut!

Achtsamkeit kann man lernen. Die kindgerechten Übungen mit lustigen und besinnlichen Versen unterstützen diesen Weg auf spielerische Weise und legen den Grundstein für mehr Ausgeglichenheit, Stärke und Lebensqualität.

Achtsamer durchs Leben gehen – das lässt uns Körper, Sinne und Gefühle wieder spüren und ist die Quelle für mehr Selbstvertrauen.

Angeleitet von Florian Seigerschmidt

Mit Poster



Mitmach-Übungen mit Musik
für Kinder von 3 bis 8 Jahren

CD 6040 . ISBN 978-3-96346-040-1 . 1 CD . Gesamtlänge **80 Min.**
(P) & (C) headroom sound production GmbH & Co. KG, Köln 2021
headroom sound production GmbH & Co. KG . Rupprechtstraße 5 . 50937 Köln
www.headroom.info



30 Gib auf dich acht! Übungen zur Achtsamkeit

HEAD
ROOM

• MONIKA BÜCKEN-SCHAAL •

30 Gib auf dich acht!

Übungen zur Achtsamkeit

Spielverse
und Rituale
für Kinder
Mit Poster



HEAD
ROOM

„In der Ruhe liegt die Kraft“ Konfuzius

Achtsamkeit bedeutet, ganz bei sich selbst zu sein, aufmerksam etwas wahrzunehmen und zu tun und dabei ganz und gar bei dieser einen Sache zu sein. Dabei sind es kleine – quasi alltägliche – Handlungen, die bewusst und mit Muße durchgeführt, uns zur Achtsamkeit führen können.

In diesem Hörbuch sind 30 Spielverse in Reimform zusammengestellt, die die Achtsamkeit auf unterschiedliche Bereiche des Körpers lenken. So stärken diese fröhlichen Verse die Körperwahrnehmung der Kinder, damit diese sich in ihrer Haut wohlfühlen. Regelmäßig gesprochen, werden die Spiele als Rituale zu treuen Begleitern im Kindertagesstätten- und Grundschulalltag oder zu Hause im gemeinsamen Erleben mit einem Erwachsenen. In spielerischer Form werden die Kinder von Kopf bis Fuß an die Achtsamkeitsübungen herangeführt. Es ist ein Weg der kleinen Schritte. Das Ziel all dieser Schritte ist die wache Aufmerksamkeit und der wertschätzende Umgang mit sich und anderen, innere Ausgeglichenheit und Ruhe – und schließlich frische Kraft und Konzentration.

Damit man sich die Übungen besser vorstellen kann, ist das beigefügte Poster hilfreich. Die lustigen Verse während der Rituale unterstützen den spielerischen Zugang zur Übung.



Das Poster gibt es auch zum Download kostenfrei unter:
headroom.info/hoerbuecher-fuer-kinder/bewegen-entspannen.html

Für die überwiegende Zahl der Spielverse wird kein Material benötigt. Das ermöglicht, die einzelnen Rituale spontan, ohne Vorbereitung einzusetzen.

Im **Kitabereich** sind diese kleinen Spiele im Morgenkreis, vor dem Mittagessen oder in vielen anderen Situationen zwischendurch geeignet, um den Kindern ein Innehalten und Zu-sich-Kommen zu ermöglichen.

Im **Grundschulbereich** sind die Verse zu Beginn einer Unterrichtsstunde oder zwischen zwei Lernabschnitten gut einsetzbar, um ein Aufatmen und Sich-Sammeln während des Lernens zu ermöglichen.

Zuhause ermöglichen die Rituale ein intensives Zusammensein zwischen Kindern und der jeweiligen Kontaktperson – ob Eltern, Großeltern oder eine andere betreuende Person.

Ich wünsche allen viel Freude mit den kleinen Achtsamkeitsspielen.

Monika Bücken-Schaal



www.buecken-schaal.de

FÜR DEN GANZEN KÖRPER

1. Gruß an den Körper
2. Die Kalimba
3. Der Rosinenschmaus
4. Das Brot
5. Wärmende Hände
6. Bauch und Atem
7. Arme und Atem
8. Die Kerze

FÜR ARME UND HÄNDE

9. Der Daumen
10. Die liegende Acht
11. Fingerkuppentanz
12. Die Faust
13. Fingerhüpfen

FÜR BEINE UND FÜßE

14. Schritt für Schritt
15. Die Schaukel



16. Der Fußkreisel
17. Die Fußmassage
18. Der Fuß

FÜR DEN RUMPF UND DEN KOPF

19. Schulterzucken
20. Warmer Bauch
21. Kopf auf Schulter
22. Ohrenstreichen
23. Augenschließen

VORSTELLUNGSBILDER

24. Die Reise zum stillen Ort
25. Die kleine Schnecke
26. Der Morgengruß
27. Das Blumengeschenk
28. Die Streichelmassage
29. Der Adler
30. Blumen sprießen

