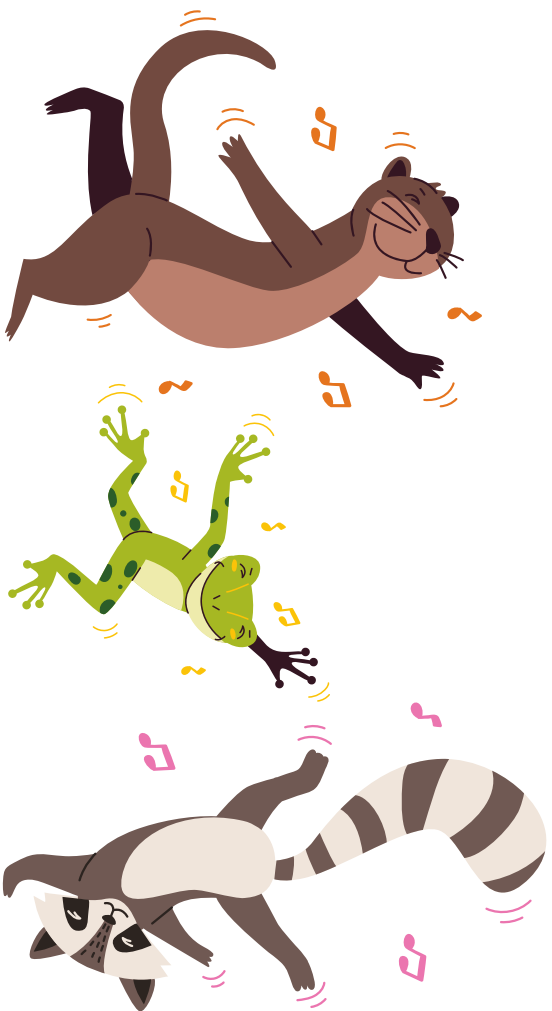
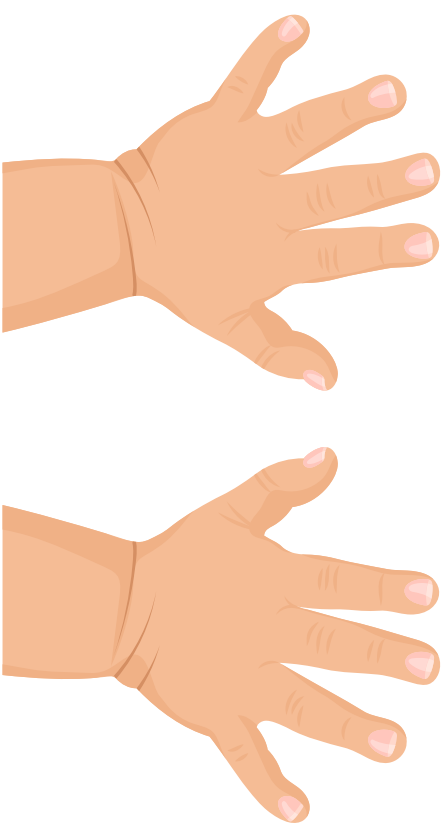


Tiertanz



Massage mit Fantasiereise



Bauch-atmen mit Kuscheltier



Klang-Meditation



Tiertanz

So geht's: Bewegt euch gemeinsam wie verschiedene Tiere – aber in Zeitlupe! Einige Ideen:

- Eine Katze, die sich langsam streckt
- Ein Faultier, das träge von Ast zu Ast klettert
- Ein Bär, der müde durch den Wald trottet

Nach der Bewegung folgt eine „Ruhezeit“, in der ihr euch wie die Tiere hinlegt und ausruht.

© Angela Vog

Massage mit Fantasiereise

Was ihr braucht: Deine Hände und etwas Kreativität

So geht's: Erzähle eine kleine Fantasiereise (z. B. ein Spaziergang durch den Wald) und „zeichne“ sie mit den Händen sanft auf den Rücken deines Kindes: ein Sonnenstrahl, der kitzelt, ein Windhauch, der streichelt ...

© Angela Vog

Bauch-atmen mit Kuschtier

Was ihr braucht: Ein Kuschtier oder kleines Kissen

So geht's: Legt euch gemeinsam auf den Rücken. Dein Kind legt sich sein Kuschtier auf den Bauch. Wenn du möchtest kannst du auch ein Kuschtier oder ein Kissen auf deinen Bau legen. Jetzt atmet ihr langsam ein und aus und beobachtet, wie sich das Kuschtier hebt und senkt.

© Angela Vog

Klang-Meditation

Was ihr braucht: Eine Klangschale, ein Glöckchen oder ein Windspiel

So geht's: Schlag eine Klangschale, ein Glöckchen oder ein Windspiel an. Solange ihr den Ton hören könnt, seit ihr ganz still. Danach könnt ihr gemeinsam den Atem beobachten oder einfach leise sein – bis zum nächsten Ton.

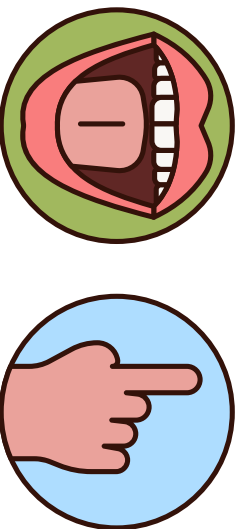
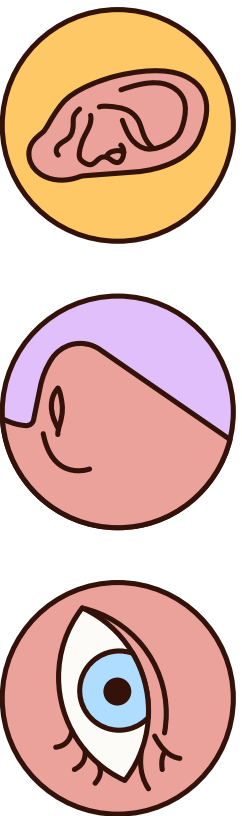
© Angela Vog

Umgebung wahrnehmen

So geht's: Setze dich mit deinem Kind bequem hin. Schaut euch um und sagt laut fünf Dinge auf, die ihr sehen könnt. Dann schließt die Augen. Sagt dann laut vier Dinge auf, die ihr hören könnt und danach drei Dinge die ihr riechen könnt. Dann sagt zwei Dinge auf die ihr schmecken könnt und zum Schluss eine Sache, die ihr spüren könnt.

© Angela Vog

Umgebung wahrnehmen



Anleitung

Ladet die PDF-Datei herunter und druckt sie aus. Achtet beim Drucken darauf, dass der Text auf der Rückseite landet

Bei der dritten Seite könnt ihr einfach umknicken. Dann nur noch die Karten ausschneiden.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Karten laminieren – so sind sie stabiler und halten länger, auch bei häufiger Nutzung.

Und schon seid ihr fertig! Viel Freude beim Basteln und Verwenden!