



HAPPY LITTLE SOUL

Inkl.
BONUS-
GOODIE!

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

FREEBIE!
FÜR DICH

QUICK& EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

FÜR DEIN KLASSENZIMMER



55 SEITEN

ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER



FREEBIE!

FÜR DICH



IDEAL
FÜR BEGINNER

GLEICH REINSCHAUEN!

MEHR INFOS HIER



ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER



Ready-to-use PRAXIS-ÜBUNGEN AUS DEM BUCH



ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

QUICK & EASY ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

INHALT - 16 Komplett-Anleitungen

- Magischer Tagesstart
- In 4 Minuten zur Ruhe finden"
- "Der ruhige See: Körperreise für Entspannung"
- "Gedankenwolken: Gedanken beobachten und loslassen"
- "Bauchgefühl: Achtsames Atmen für innere Ruhe"
- "Klangreise: Mit den Ohren in die Ruhe finden"
- "Fuss-Spuren im Sand: Achtsames Gehen für Erdung"
- "Lichtstrahl: Körper und Geist mit Energie aufladen"
- "Farbenspiel: Mit der Fantasie entspannen"
- "Regenbogenatmung: Bunte Atemzüge für gute Laune"
- "Sonnenstrahlen sammeln: Mit Wärme aufladen"
- "Wellenatmung: Wie das Meer in dir ruhen"
- "Sternenfunkeln: Ruhe finden im Nachthimmel"
- "Fliegender Schmetterling: Leicht und frei durch die Gedankenwelt"
- "Berg der Stille: Fest verwurzelt in der Ruhe"
- "Wolkenreise: Sanft im Wind treiben lassen"
- BONUS: ENTSPANNUNG MIT ATEMÜBUNGEN

IDEAL
FÜR BEGINNER

GLEICH REINSCHAUEN!



ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER

QUICK & EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

INHALT - 5 Komplett-Anleitungen
direkt zum Starten für Dich & deine Klasse

Einleitung & Anleitung für ein einfaches Umsetzen

1. "Bauchgefühl: Achtsames Atmen für innere Ruhe"
2. "Fuss-Spuren im Sand: Achtsames Gehen für Erdung"
3. "Sonnenstrahlen sammeln: Mit Wärme aufladen"
4. "Berg der Stille: Fest verwurzelt in der Ruhe"
5. "Wolkenreise: Sanft im Wind treiben lassen"

- BONUS: 1 Fantasiereise - Vorlesetext
- Quick-Links & weitere Tipps

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

QUICK& EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

EINLEITUNG
& IMPULS-TIPPS

QUICK & EASY ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

Kleine Übungen, grosse Wirkung

Schön, interessierst du dich für Achtsamkeit im Klassenzimmer. Für eine Praxis, die kleine Pausen im Schultag zu etwas Grossem machen kann. In einer Welt, die oft laut und hektisch ist, können Achtsamkeitsübungen den Alltag im Klassenzimmer bereichern und den Schülerinnen und Schüler dabei helfen, Momente der Ruhe und des Bewusstseins zu finden.

Diese Übungen sind kurz & einfach, doch ihre Wirkung ist tiefgreifend. Sie bieten nicht nur eine Möglichkeit, Stress abzubauen und die Konzentration zu fördern, sondern auch, die emotionale Intelligenz und das **soziale Miteinander zu stärken**.

Die Übungen in diesem FREEBIE sind speziell FÜR EINSTEIGER oder kurze Pausen im Unterricht gedacht. Sie erfordern keine besonderen Materialien oder Vorbereitung – nur die Bereitschaft, einen Moment innezuhalten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Jede Übung ist darauf ausgerichtet, die Kinder sanft in einen Zustand der Achtsamkeit zu führen, in dem sie lernen, ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es geht darum, den Moment zu geniessen, die Verbindung zum eigenen Körper und den Mitmenschen zu spüren und Kraft für den Tag zu schöpfen.

Mit diesen Praxis-Übungen geben wir Lehrpersonen und Pädagog-Innen ein Werkzeug an die Hand, das sowohl die **Kinder als auch sie selbst** durch den Schulalltag begleitet.

Diese Übungen sind wie **kleine Anker**, die helfen, **auch in stürmischen Zeiten ruhig** und zentriert zu bleiben.

Dieses FREEBIE ist eine Einladung, die Magie der Achtsamkeit in das Klassenzimmer zu bringen – für mehr Gelassenheit, Konzentration und Freude am Lernen. Denn oft sind es die kleinen Pausen, die den grössten Unterschied machen. Lasst uns gemeinsam die Reise beginnen, in der wir entdecken, wie Achtsamkeit unseren Unterricht und unser Leben bereichern kann.

QUICK& EASY ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

IST ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER EIN GEWINN?

Durch Achtsamkeit können Schulkinder lernen, ihre **Gedanken und Gefühle besser wahrzunehmen** und sie nicht als belastend zu empfinden. Sie entdecken, wie sie in sich ruhen können, unabhängig von äusseren Umständen, und gewinnen dadurch an innerer Stärke und Gelassenheit.

Die bildhaften und kindgerechten Anleitungen laden Kids & Teens dazu ein, ihre Fantasie zu nutzen und sich auf eine Reise zu begeben, die sie nicht nur entspannt, sondern auch ihre Selbstwahrnehmung fördert.

Ob als kurze Auszeit zwischen Unterrichtseinheiten oder als tägliches Ritual - die hier vorgestellten Übungen ermöglichen es Kids & Teens, in einer **ruhigen und unterstützenden Atmosphäre zur inneren Ruhe zu finden** und diese in ihren Alltag zu integrieren.

Möge dieses FREEBIE Lehrpersonen, PädagogInnen und Schülkindern gleichermassen dabei unterstützen, Momente der Stille und Achtsamkeit in den oft turbulenten Schulalltag zu bringen.

HAPPY LITTLE SOUL - ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

Von Atemübungen über achtsame Pausen bis hin zu geführten Fantasie-reisen und das spielerische Stärken des Selbstwertes - wir zeigen, wie Achtsamkeit einfach und effektiv umgesetzt werden kann. Auch für dich - auch für deine Klasse.

Begleite uns auf dieser Reise und **erfahre, wie kleine Momente der Stille**, spielerische Übungen und Bewusstheit den Schulalltag transformieren können. Lasse dich dazu inspirieren, Achtsamkeit in eure Unterrichtsroutine einzubauen und erlebt gemeinsam in der Klasse die positiven Veränderungen, die sich daraus ergeben.

Achtsamkeit im Unterricht ist nicht nur ein Trend, sondern eine nachhaltige Praxis, die das Lernen und das Leben in vielfältiger Weise bereichert.

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

QUICK & EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

5
ACHTSAMKEITS
-ÜBUNGEN

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

QUICK & EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

ÜBUNG 1



QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Bauchgefühl: Achtsames Atmen für innere Ruhe"

Diese Übung hilft euch, durch bewusstes Atmen euer inneres Gleichgewicht zu finden. Ihr konzentriert euch auf euer Bauchgefühl und lernt, wie ihr durch tiefe, ruhige Atemzüge entspannen könnt.

Schritt 1: Vorbereitung

- Setzt euch bequem hin oder legt euch auf den Rücken. Schliesst die Augen und entspannt eure Schultern.
- Legt eine Hand auf euren Bauch und die andere Hand auf eure Brust. So könnt ihr euren Atem besser spüren.

Schritt 2: Achtsames Atmen

- Atmet tief durch die Nase ein und achtet darauf, wie sich euer Bauch unter eurer Hand hebt. Spürt, wie die Luft tief in euren Bauch strömt.
- Atmet langsam durch den Mund aus und beobachtet, wie sich euer Bauch wieder senkt. Lasst die Luft ganz ruhig und gleichmässig ausströmen.

Schritt 3: Das Bauchgefühl spüren

- Konzentriert euch auf euren Bauch: Spürt, wie er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Euer Atem fließt ruhig und gleichmässig.
- Versucht, nur bis in den Bauch zu atmen: Die Hand auf eurer Brust sollte sich kaum bewegen. Euer Atem füllt nur den Bauchraum, was euch ein Gefühl von Ruhe und Stabilität gibt.

QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Bauchgefühl-Achtsames Atmen für innere Ruhe"

Schritt 4: Atemrhythmus finden

- Findet einen angenehmen Rhythmus: Atmet langsam ein, zählt dabei bis vier, haltet den Atem für einen Moment an, und atmet dann langsam aus, während ihr wieder bis vier zählt.
- Wiederholt diesen Rhythmus und konzentriert euch ganz auf das Heben und Senken eures Bauches. Mit jedem Atemzug fühlt ihr euch ruhiger und entspannter.

Schritt 5: Den Moment genießen

- Spürt die innere Ruhe: Während ihr weiter atmet, spürt ihr, wie die Anspannung aus eurem Körper verschwindet. Euer Bauchgefühl gibt euch ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens.
- Bleibt in diesem Moment, genießt das Gefühl der Entspannung, und nehmt die Wärme in eurem Bauch wahr, die euch von innen heraus beruhigt.

Schritt 6: Zurückkommen

- Nehmt langsam wieder eure Umgebung wahr, spürt den Boden unter euch, und hört die Geräusche um euch herum.
- Bewegt sanft eure Finger und Zehen, öffnet langsam die Augen, und lasst euch Zeit, um in euren Alltag zurückzukehren.

Abschluss - Schlussworte an die Kinder

Diese Übung kannst du jederzeit machen, wenn du dich gestresst fühlst oder eine Pause brauchst. Dein Bauchgefühl hilft dir, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und innerlich ruhig zu bleiben. Durch achtsames Atmen findest du immer wieder zu deiner inneren Ruhe zurück.

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

QUICK & EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

ÜBUNG 2



LASS ALLES
LOS
UND SEI JETZT EINFACH
GANZ DA



QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Fuss-Spuren im Sand: Achtsames Gehen für Erdung"

Diese Übung hilft euch, durch achtsames Gehen euren Körper und Geist zu erden. Stellt euch vor, ihr geht barfuss über warmen Sand und hinterlässt sanfte Fuss-Spuren. Durch langsames, bewusstes Gehen findet ihr Ruhe und stärkt eure Verbindung zur Erde.

Schritt 1: Vorbereitung

- Findet einen ruhigen Ort, an dem ihr ungestört ein paar Schritte gehen könnt. Das kann ein Flur, ein Raum oder sogar ein Platz im Freien sein.
- Steht ruhig und aufrecht und spürt den Boden unter euren Füßen. Atmet tief ein und aus, und nehmt eure Umgebung bewusst wahr.

Schritt 2: Vorstellung der Fuss-Spuren im Sand

- Schliesst die Augen und stellt euch vor, ihr steht barfuss auf warmem, weichem Sand. Fühlt, wie der Sand sich unter euren Füßen anfühlt, wie er nachgibt und euch trägt.
- Stellt euch vor, dass ihr beim Gehen sanfte Fuss-Spuren im Sand hinterlasst. Jede Spur ist ein Zeichen eurer Verbindung zur Erde.

Schritt 3: Achtsames Gehen

- Beginnt langsam zu gehen: Hebt einen Fuss an, fühlt, wie euer Gewicht auf den anderen Fuss verlagert wird, und setzt den Fuss sanft wieder auf. Spürt dabei den Kontakt mit dem Boden.
- Achtet auf jeden Schritt: Wie fühlt sich der Boden unter euren Füßen an? Welche Muskeln bewegt ihr? Nehmt jede Bewegung bewusst wahr, als würdet ihr durch den Sand gehen.

QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Fuss-Spuren im Sand: Achtsames Gehen für Erdung"

Schritt 4: Erdung spüren

- Spürt die Verbindung zur Erde: Jeder Schritt verankert euch mehr im Hier und Jetzt. Stellt euch vor, dass ihr Energie aus der Erde aufnehmt, die euch beruhigt und stärkt.
- Geht langsam und achtsam weiter, und konzentriert euch auf das Gefühl der Erdung, das bei jedem Schritt stärker wird. Ihr seid fest mit der Erde verbunden, während ihr geht.

Schritt 5: Den Moment genießen

- Verweilt einen Moment in dieser Vorstellung, nachdem ihr einige Schritte gegangen seid. Spürt die Ruhe, die sich in eurem Körper ausbreitet.
- Atmet tief ein und aus, und genießt das Gefühl, geerdet und mit der Erde verbunden zu sein.

Schritt 6: Zurückkommen

- Bleibt stehen und nehmt den Boden unter euren Füßen wieder bewusst wahr. Spürt die Stabilität und Ruhe, die ihr durch das achtsame Gehen gefunden habt.
- Öffnet langsam die Augen und kehrt in euren Alltag zurück, während ihr die innere Ruhe und Erdung in euch bewahrt.

Abschlussbotschaft an die Kinder

Achtsames Gehen hilft dir, die Verbindung zu deinem Körper und zur Erde zu stärken und gleichzeitig innere Ruhe zu finden. Stell dir einfach vor, du hinterlässt Fuss-Spuren im Sand, und genieße das Gefühl der Erdung bei jedem Schritt.

QUICK & EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

ÜBUNG
3



ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

NIMM DIR
EINFACH MAL
EINE KLEINE AUSZEIT
FÜR DICH



QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Sonnenstrahlen sammeln: Mit Wärme aufladen"

Diese Übung wird euch helfen, euch mit Wärme und positiver Energie aufzuladen. Ihr werdet lernen, wie ihr euch vorstellt, dass ihr Sonnenstrahlen sammelt, die euch von innen heraus wärmen und neue Kraft schenken. Macht euch bereit, euch von der Sonne aufladen zu lassen!

Schritt 1: Vorbereitung

Setzt euch bequem hin, oder steht aufrecht, wobei eure Füße fest auf dem Boden stehen. Schliesst die Augen und atmet tief ein und aus. Lasst euren Atem ruhig und gleichmässig fließen, während ihr euch auf die Übung vorbereitet.

Schritt 2: Die Sonne visualisieren

Stellt euch vor, dass über euch eine strahlende Sonne am Himmel steht. Sie leuchtet warm und hell, und ihre Strahlen erreichen euch auf der Erde. Die Sonne ist voller Energie und Wärme, und ihr werdet diese Wärme jetzt in euch aufnehmen.

Schritt 3: Sonnenstrahlen einfangen

- Haltet die Hände nach oben oder breitet sie leicht zur Seite aus, als würdet ihr die Sonnenstrahlen einfangen wollen. Spürt, wie die Strahlen eure Hände erreichen und sanft wärmen.
- Stellt euch vor, wie die Sonnenstrahlen in euren Körper fließen. Sie strömen von euren Händen aus durch eure Arme und verbreiten eine angenehme Wärme, die sich in eurem ganzen Körper ausbreitet.
- Spürt die Wärme in eurem Herzen: Die Sonnenstrahlen erreichen euer Herz und füllen es mit Licht und positiver Energie. Die Wärme breitet sich weiter aus, bis in euren Bauch, eure Beine und schliesslich bis in eure Füße.

QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Sonnenstrahlen sammeln: Mit Wärme aufladen"

Schritt 4: Wärme und Energie aufnehmen

- Atmet tief ein, und stellt euch vor, wie ihr die Sonnenstrahlen bei jedem Atemzug in euch aufnehmt. Mit jedem Einatmen füllt sich euer Körper mehr und mehr mit dieser warmen, positiven Energie.
- Lasst die Wärme euch vollständig durchdringen: Spürt, wie ihr von innen heraus aufgeladen werdet. Die Sonne gibt euch Kraft und Ruhe zugleich, und ihr fühlt euch immer wohler.

Schritt 5: Den Moment geniessen

- Verweilt einen Moment in diesem Zustand. Geniesst die Wärme, die euch durchströmt, und spürt die Ruhe und Kraft, die die Sonnenstrahlen euch schenken.
- Atmet ruhig weiter und nehmt diese positive Energie in euch auf. Spürt, wie die Wärme euch ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden gibt.

Schritt 6: Zurückkommen

- Lasst die Vorstellung der Sonne langsam verblassen, während ihr die Wärme und positive Energie in euch behaltet. Nehmt euch einen Moment, um diese Ruhe und Kraft in eurem Körper zu spüren.
- Bewegt sanft eure Finger und Zehen, öffnet langsam die Augen, und kehrt mit einem Lächeln in die Gegenwart zurück. Spürt, wie ihr euch erfrischt und gestärkt fühlt, bereit für den Rest des Tages.

Abschlussbotschaft an die Kinder

Diese Übung könnt ihr immer dann machen, wenn ihr euch müde oder ausgepowert fühlt. Sie hilft euch, euch mit der Wärme und Energie der Sonne aufzuladen, selbst an trüben Tagen. Stellt euch einfach vor, wie ihr die Sonnenstrahlen in euch aufnehmt, und genießt das Gefühl von Ruhe und Kraft, das sie euch bringen.

QUICK & EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

ÜBUNG
4



DU BIST
STÄRKER
ALS DU VIELLEICHT
GLAUBST



QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Berg der Stille: Fest verwurzelt in der Ruhe"

In dieser Übung lernt ihr, wie ihr fest und ruhig wie ein Berg in eurer eigenen inneren Stille verwurzelt sein könnt. Wir stellen uns vor, dass wir ein Berg sind, der trotz allem um ihn herum fest steht und in sich ruht. Diese Übung hilft euch, eure innere Ruhe zu finden und stark und unerschütterlich zu bleiben.

Schritt 1: Vorbereitung

Setzt euch bequem hin oder steht aufrecht mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Schliesst die Augen und atmet tief ein und aus. Spürt, wie euer Körper sich mit jedem Atemzug entspannt und zur Ruhe kommt. Bereitet euch darauf vor, fest wie ein Berg in der Stille zu stehen.

Schritt 2: Den Berg visualisieren

Stellt euch vor, dass ihr auf einem hohen, majestätischen Berg steht. Dieser Berg ist riesig, stark und unveränderlich. Er steht fest auf der Erde, tief verwurzelt und unerschütterlich, egal was um ihn herum passiert. Ihr werdet jetzt zu diesem Berg.

Schritt 3: Fest verwurzelt wie ein Berg

- Atmet tief ein, und stellt euch vor, dass eure Füße Wurzeln schlagen, die tief in die Erde reichen. Diese Wurzeln geben euch Halt und Stabilität, wie ein Berg, der fest mit dem Boden verbunden ist.
- Atmet langsam aus, und spürt, wie euer Körper sich immer mehr mit der Erde verbindet. Ihr seid fest verwurzelt, stark und sicher, genau wie der Berg.
- Spürt die Ruhe und Stille, die von diesem Berg ausgeht. Nichts kann ihn aus der Ruhe bringen, egal ob Wind, Regen oder Sturm – der Berg bleibt fest und still in sich selbst.

QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Berg der Stille: Fest verwurzelt in der Ruhe"

Schritt 4: In der Ruhe verweilen

- Lasst euch von der Ruhe des Berges durchdringen: Atmet tief ein und aus, und spürt, wie diese Ruhe und Stille in euren Körper strömt. Ihr seid ein Teil des Berges, tief verwurzelt und vollkommen ruhig
- Nehmt alle Geräusche oder Gedanken um euch herum wahr, aber lasst sie vorbeiziehen, ohne euch aus der Ruhe zu bringen. Wie der Berg lasst ihr alles einfach geschehen, ohne euch zu bewegen oder zu verändern.

Schritt 5: Den Moment geniessen

- Verweilt in diesem Zustand der tiefen Verwurzelung und Ruhe. Spürt, wie stark und sicher ihr in eurer eigenen Stille seid. Egal, was um euch herum passiert, ihr bleibt fest und ruhig wie der Berg.
- Atmet ruhig weiter und genießt diese innere Stärke und Ruhe. Nehmt euch die Zeit, euch voll und ganz in dieser Stille zu verankern.

Schritt 6: Zurückkommen

- Lasst die Vorstellung des Berges langsam verblassen, aber behaltet das Gefühl der Verwurzelung und Ruhe in euch. Atmet tief ein und aus, und fühlt euch weiterhin stark und ruhig.
- Bewegt langsam eure Finger und Zehen, öffnet die Augen, und kehrt mit einem Gefühl der Festigkeit und Gelassenheit in den Raum zurück. Ihr seid jetzt bereit, diese innere Ruhe und Stärke mit euch in den Rest des Tages zu tragen.

Abschlussbotschaft an die Kinder

Diese Übung könnt ihr immer dann machen, wenn ihr euch unruhig oder unsicher fühlt. Sie hilft euch, wie ein Berg in eurer eigenen Stille fest verwurzelt zu bleiben, egal was um euch herum passiert. Denkt an den Berg und seine unveränderliche Ruhe, und lasst diese Kraft und Gelassenheit in euch wirken, wann immer ihr sie braucht.

QUICK& EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

ÜBUNG
5



LASS DEIN INNERES
LICHT
STRAHLEND HELL
LEUCHTEN



QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Wolkenreise: Sanft im Wind treiben lassen"

Heute machen wir eine Übung, die euch hilft, eure Gedanken und Gefühle loszulassen und euch ganz entspannt treiben zu lassen, wie Wolken im Wind. Diese Übung wird euch zeigen, wie ihr euch leicht und frei fühlen könnt, indem ihr euch vorstellt, dass ihr auf einer Wolke durch den Himmel schwebt. Lasst uns gemeinsam auf Wolkenreise gehen.

Schritt 1: Vorbereitung

Setzt euch bequem hin oder legt euch entspannt auf den Boden. Schliesst die Augen und atmet tief ein und aus. Spürt, wie sich euer Körper bei jedem Ausatmen mehr entspannt. Bereitet euch darauf vor, alle Anspannung loszulassen und euch leicht und frei zu fühlen.

Schritt 2: Die Wolken visualisieren

Stellt euch vor, dass ihr draussen auf einer weichen Wiese liegt und in den Himmel schaut. Über euch ziehen weisse, fluffige Wolken ruhig und friedlich über den Himmel. Sie treiben sanft im Wind, leicht und frei, ohne Eile und ohne Sorgen.

Schritt 3: Auf die Wolkenreise gehen

- Atmet tief ein, und stellt euch vor, dass ihr auf einer dieser Wolken liegt. Die Wolke ist weich und bequem, und sie trägt euch sanft durch die Luft.
- Atmet langsam aus, und spürt, wie die Wolke euch sicher und ruhig durch den Himmel trägt. Ihr seid völlig entspannt und könnt einfach loslassen, während die Wolke euch weiterträgt.
- Fühlt, wie leicht und frei ihr auf dieser Wolke seid. Nichts belastet euch, ihr schwebt einfach mit dem Wind, sanft und ruhig. Ihr könnt alle Gedanken und Sorgen hinter euch lassen.

QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

"Wolkenreise: Sanft im Wind treiben lassen"

Schritt 4: Gedanken und Gefühle loslassen

- Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, stellt euch vor, dass ihr sie einfach an den Wind übergibt. Der Wind nimmt sie mit, und sie lösen sich in der Weite des Himmels auf. Ihr bleibt entspannt auf eurer Wolke, die weiterhin sanft treibt.
- Spürt die Leichtigkeit in eurem Körper, während ihr weiter auf der Wolke schwebt. Ihr braucht nichts festzuhalten, ihr könnt einfach alles loslassen und euch von der Wolke tragen lassen.

Schritt 5: Den Moment geniessen

- Verweilt in diesem Zustand des Schwebens. Geniesst es, wie eine Wolke durch den Himmel zu gleiten, leicht und frei, ohne jegliche Anspannung. Fühlt die Ruhe, die euch durchströmt, während ihr weiter auf eurer Wolke schwebt.
- Atmet ruhig weiter und lasst euch ganz auf dieses Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit ein. Nehmt euch Zeit, diesen Moment voll und ganz zu geniessen.
- Atmet einmal tief ein und lasst die Luft beim Ausatmen mit einem herzhaften Seufzen ausströmen
- Lasst euch weiter im schwebenden Zustand wie eine Wolke durch den Himmel gleiten. Taucht ganz ein in das Gefühl der Ruhe und des Friedens in euch.
- Fühlt wie diese Ruhe und der Frieden euch auf liebevolle Weise durchstömt und euch glücklich macht.

QUICK& EASY

ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

„Wolkenreise: Sanft im Wind treiben lassen“

Schritt 6: Zurückkommen

- Lasst die Vorstellung der Wolke langsam verblassen, aber behaltet das Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit in euch. Atmet tief ein und aus, und spürt, wie ihr sanft in die Gegenwart zurückkommt.
- Bewegt langsam eure Finger und Zehen, öffnet die Augen, und nehmt euch einen Moment Zeit, um ganz in den Raum zurückzukehren. Ihr habt die Leichtigkeit der Wolke mitgenommen und fühlt euch jetzt ruhig und entspannt.

Abschlussbotschaft an die Kinder

Diese Übung könnt ihr immer dann machen, wenn ihr euch gestresst fühlt oder einfach eine kleine Pause braucht. Die Wolkenreise hilft euch, eure Gedanken und Sorgen loszulassen und euch frei und leicht zu fühlen. Denkt an die Wolke und den sanften Wind, und lasst euch von dieser Leichtigkeit tragen, wann immer ihr es braucht.

TIPP - Erfahrung kreativ verankern

Anschliessend an die Übung zur Verankerung & Vertiefung der Achtsam-keitsübung die Erfahrung festhalten. Entweder mit dem Malen eines Bildes oder durch das Aufschreiben in einem Achtsamkeits-Heft.

Kennst du schon...? Unsere Achtsamkeits-Übungshefte für Kids & Teens sind speziell darauf ausgelegt, erlebte Achtsamkeitsübungen und Erfahrungen festzuhalten. Ein wenig so, wie das Erschaffen eines Fotoalbums.

Die Erfahrung von Lehrpersonen und PädagogInnen, welche Achtsamkeit im Klassenzimmer einsetzen, zeigen, dass das kreative Festhalten von emotio-nalen Erfahrungen die Vertiefung der positiven Erlebnisse der Achtsam-keitspraxis positiv fördert.

KLEINE PAUSEN SIND WIE EIN
REGENBOGEN
IM ALLTÄGLICHEN
LEBEN



ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

QUICK & EASY
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

GESCHENK FÜR DICH
BONUS-MATERIAL

BONUS: FANTASIE-REISE



ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER



FANTASIE-REISE

DIE ZAUBERHAFTEN WELTEN DER KRAFT-TIERE

Magische Fantasie-Reisen
Vorlesetexte für Lehrpersonen

Die Türen zu einer Welt der Magie, Fantasie und tiefen Entspannung zu öffnen, ist ganz leicht. Nutze diese mit viel Liebe zum Detail entwickelten Vorlesetexte für deinen Morgenkreis - speziell geschaffen für Lehrpersonen und PädagogenInnen.

Die Geschichten laden euch ein, in die faszinierende Welt der Fantasiereisen einzutauchen und dabei die transformative Kraft von Achtsamkeit und der inneren Ruhe zu entdecken.

Entdecke diese drei sorgfältig gestaltete Fantasiereisen **SPEZIELL ZUM THEMA KRAFT-TIERE** für Kinder und Teens. Diese Reisen sind nicht nur dazu da, die kindliche und jugendliche Vorstellungskraft zu beflügeln und zauberhafte Abenteuer in Fantasiewelten zu erleben, sondern auch, um tiefe Entspannung und Achtsamkeit zu fördern.

Nutze diese Geschichten als Ressource, um eine positive und unterstützende Umgebung im Unterrichtsalltag zu schaffen und deine Schützlinge in ihrem Selbstwert zu stärken.

ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER

DIE ZAUBERHAFTEN WELTEN DER KRAFT-TIERE FANTASIE-REISE



“DER FUCHS DER ACHTSAMKEIT”

Diese Fantasiereise führt uns in einen zauberhaften Wald, zum Fuchs der Achtsamkeit. Er lehrt uns seine Weisheiten über Achtsamkeit und Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung und den eigenen Gefühlen.

Wir legen uns alle ganz entspannt auf die Matten. Wer mag, kann die Augen während der Fantasie-Reise schliessen.

Die Lehrperson verteilt jedem Kind ein kleines Steinchen oder Stoffblümchen, welches während der Fantasie-Reise in der Hand gehalten werden kann.

- Mit der Klangschaale die Übung starten
- Die Lehrperson leitet die Übung an
- Wir starten mit einer kleinen Atem-Einheit
- Danach lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den kleinen Stein oder das Blümchen in unserer Hand

Auf der kommenden Seite findest du den passenden Vorlese-Text als Inspiration oder direkt zum Vorlesen während der Fantasie-Reise.



ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER

DIE ZAUBERHAFTEN WELTEN DER KRAFT-TIERE

VORLESETEXT - TEIL 1

Liege bequem und schliesse sanft deine Augen - atme tief ein und aus.

Spüre, wie entspannt du liegst und atme noch einmal tief ein und aus. Wir begeben uns jetzt auf eine fantastische Reise.

Stell dir vor, du befindest dich in einem verwunschenen Wald, wo die Bäume ihre Zweige liebevoll zum Himmel strecken und die Vögel in einer Melodie des Friedens singen. An diesem magischen Ort begegnest du dem Fuchs der Achtsamkeit.

Sein Fell schimmert in warmen Erdtönen, und seine Augen strahlen Gelassenheit aus. Die gesamte Umgebung in diesem Wald ist magisch und beruhigend. Der Fuchs kommt freundlich auf dich zu.

Der Fuchs der Achtsamkeit lädt dich ein, mit ihm durch den Wald zu streifen. Auf eurem Weg begegnen euch leuchtende Glühwürmchen, die den Pfad erhellen, und du spürst die sanfte Brise, die durch das Laub raschelt. Der Fuchs flüstert, "Achtsamkeit beginnt mit dem bewussten Wahrnehmen der Welt um uns herum."

Du bestaunst den friedvollen und mühelosen Tanz der Glühwürmchen, und genießt das zauberhafte Schimmern, welches durch ihr Leuchten entsteht. Dieses Schauspiel fasziniert euch beide.

Gemächlich und ganz entspannt folgt ihr eurem Pfad durch den Wald und erreicht einen klaren Teich, in dem sich der Himmel spiegelt. Der Fuchs ermuntert dich, die Ruhe des Wassers zu betrachten und die Gedanken wie vorbeiziehende Wolken einfach schweben zu lassen. "Achtsamkeit", sagt er, "ist wie der ruhige Teich - ein Spiegel für deine Gedanken und Gefühle."



ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER

DIE ZAUBERHAFTEN WELTEN DER KRAFT-TIERE

VORLESETEXT - TEIL 2

Gemeinsam setzt ihr euren Weg fort und gelangt zu einem wunderschönen Blumenfeld und diese magischen Blumen erblühen nacheinander in wundervollen Farben. Ihr bestaunt gemeinsam in Ruhe dieses zauberhafte Schauspiel.

Der Fuchs erklärt dir freundlich, dass jede Blume ein Zeichen für den gegenwärtigen Moment ist. Ihr nehmt euch Zeit, die verschiedenen Blüten zu betrachten und ihre Schönheit zu schätzen.

"Achtsamkeit lehrt uns, im Hier und Jetzt zu verweilen", fügt der Fuchs hinzu.

Als nächstes führt euch der Pfad zu einem versteckten Wasserfall, dessen Geräusch die Luft mit einem leisen Tosen erfüllt. Der Fuchs ermutigt dich, dem Klang des Wassers zu lauschen und dich auf die rhythmischen Klänge der Natur einzulassen. "In der Stille", flüstert er, "finden wir Klarheit und Frieden."

Eure Reise endet an einem Lagerfeuerplatz, wo der Fuchs dich einlädt, gemeinsam in die flackernden Flammen zu schauen. "Das Feuer", sagt er, "steht für die Achtsamkeit, die wir in uns tragen. Es wärmt unser Herz und lässt uns den gegenwärtigen Augenblick in seiner Fülle erfahren."

Mit einem Gefühl tiefer Achtsamkeit im Herzen und einem Lächeln auf den Lippen verabschiedest du dich vom Fuchs. Du kehrst zurück, erfüllt von der Weisheit, dass Achtsamkeit eine Quelle der Ruhe und inneren Stärke ist. Möge sie stets dein Begleiter auf dem Pfad des Lebens sein

ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER

DIE ZAUBERHAFTEN WELTEN DER KRAFT-TIERE

DU MÖCHTEST EINFACH NUR LAUSCHEN &
EBENFALLS IN DIE FANTASIE-REISEN EINTAUCHEN?

EASY! DIREKT KOSTENLOS ANHÖREN



DER FUCHS DER ACHTSAMKEIT



DER LÖWE DES SELBSTVERTRAUENS



DIE SCHILDKRÖTE DER GELASSENHEIT



WEITERE GEDANKEN- & FANTASIEREISEN
GIBTS HIER AUCH ALS MP3-ALBEN



ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

BEGINNE
JEDEN TAG
MIT
BESONDERS
SCHÖNEN
GEDANKEN



5 TIPPS FÜR DICH & DEINE SCHULKLASSE

★ **Tagesstart** mit kurzer Atemübung: Beginnt den Schultag oder eine Unterrichtsstunde mit einer kurzen Atemübung. Diese Übung kann helfen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu fördern.

★ **Achtsame Bewegungen:** Integriere einfache, achtsame Bewegungen wie sanftes Strecken oder Yoga-Posen in den Unterricht. Diese Bewegungen können helfen, Spannungen abzubauen und den Körper zu entspannen, was wiederum die mentale Klarheit fördert.

★ **Kreative Pausen:** Integriere das Festhalten der Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen im Achtsamkeits-Tagebuch als kreative Pausen. Malen, einkleben oder schreiben - das Kind wählt.

★ **Gemeinsame Momente:** Nutze Mitgefühls-Übungen als Möglichkeit, gemeinsame, qualitativ hochwertige Zeit mit deinen Kindern zu verbringen.

★ **Tagesabschluss:** Fantasiereisen bieten einen wohltuenden Abschluss und ermöglichen den Kids & Teens, Stress abzubauen und sich zu entspannen.





ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

QUICK& EASY ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

TIPP: Auf Grosskarten ausdrucken und in den Morgenkreis legen.

Goldnuggets an die Kinder verteilen. Jedes Kind legt sein Goldnugget auf das Tagesmotto, welches es ausgewählt hat

KOPIER- & AUSSCHNEIDEVORLAGEN AUF DER NÄCHSTEN SEITE

4 DINGE

DIE DU DIR SELBST
ÖFTER SAGEN DARFST

ICH KANN
ALLES
SCHAFFEN!



ICH BIN
GUT
GENUG!



ICH BIN
STOLZ
AUF MICH!



ICH BIN
GANZ
GROSSARTIG!





ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

QUICK& EASY ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

TIPP: Auf Grosskarten ausdrucken und in den Morgenkreis legen.

Goldnuggets an die Kinder verteilen. Jedes Kind legt sein Goldnugget auf das Tagesmotto, welches es ausgewählt hat.

KOPIER- & AUSSCHNEIDEVORLAGEN



**ICH KANN
ALLES
SCHAFFEN!**



**ICH BIN
GUT
GENUG!**



**ICH BIN
STOLZ
AUF MICH!**



**ICH BIN
GANZ
GROSSARTIG!**



QUICK& EASY ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN



Eigene Notizen

[illegible]

[illegible]

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER



WEITERE
PRAXIS-NAHE
INSPIRATIONS
-QUELLEN
FÜRDICH



LINKS & INSPIRATIONS-QUELLEN FÜR DICH & DEINE SCHULKLASSE

*Blogbeiträge und praktische Tipps
www.coachzone.ch/blog



*Videos & einfache Anleitungen
YouTube-Kanal "Isa Morales"



*Austausch & Community
Facebook-Gruppe "Achtsamkeit in der Schule"



*Praxis-Bücher gebunden
Amazon.de | Autor: Isa Morales



*Praxis-E-Books digital
www.coachzone.ch/shop



Regelmässige Inspirationen & Anleitungen

Folge uns!



ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

KOMBI-SET

PRAXIS-BÜCHER
FÜR DEINEN SCHULUNTERRICHT!

Gebundene Ausgaben - TASCHENBÜCHER im Buchhandel erhältlich
& von Lehrpersonen & PädagogInnen empfohlen

EINFACH LEICHTER LEITEN!



90 SEITEN - 18 CHF



80 SEITEN - 17 CHF



90 SEITEN - 13 CHF



80 SEITEN - 19 CHF

PRAXISBÜCHER FÜR LEHRPERSONEN
KONZENTRATION TRAINIEREN & POSITIVES KLASSENKLIMA FÖRDERN!

Praxisbücher für Lehrpersonen
Aufmerksamkeit & Entspannung trainieren
Je 80 Seiten

MEHR INFOS HIER

WOHLBEFINDEN FÖRDERN
& UND KLASSENKLIMA STÄRKEN!



ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

MP3 - AUDIOS OFFLINE HÖREN
FÜR DEINEN SCHULUNTERRICHT!

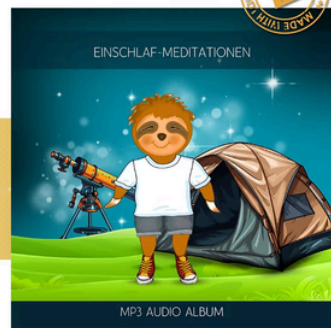
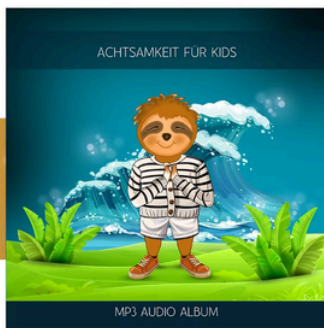
Einfach Hörprobe über den QR-Code anhören

Von Lehrpersonen & PädagogInnen empfohlen

ACHTSAME KIDS

MP3 AUDIO ALBEN

FANTASIE-REISEN FÜR KIDS VON 5 BIS 12 JAHRE



FANTASIE-REISEN für Kinder ab 5 Jahren
Aufmerksamkeit & Entspannung trainieren

Je MP3-Album mit ca. 150 bis 200 Min. Abspielzeit

WOHLBEFINDEN FÖRDERN
& UND KLASSENKLIMA STÄRKEN!

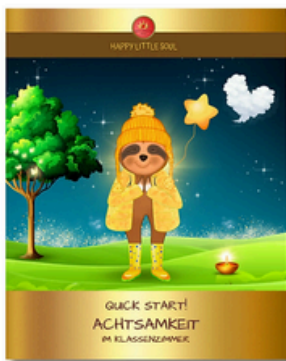


ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

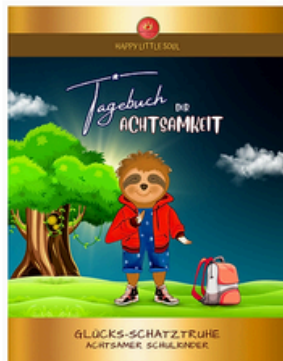
PRAXIS-BÜCHER FÜR DEINEN SCHULUNTERRICHT!

e-BOOK Ausgaben im Shop erhältlich
& von Lehrpersonen & PädagogInnen empfohlen

Als Einzelausgaben e-Book erhältlich



100 Seiten
CHF 39 - NUR FÜR KURZE ZEIT!



100 Seiten
CHF 16



35 Seiten
CHF 19



IM SET GESPART: CHF 25.00

STARTER-SET I 3 BÜCHER
AKTIONS-PREIS! CHF 49.00
E-BOOKS I PRAXIS-BÜCHER
FÜR DEINEN SCHULUNTERRICHT!



Downloaden & sofort loslegen!



ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

WEITERE KOSTBARE QUELLEN
FÜR DEINEN UNTERRICHT

GEBUNDENE AUSGABEN - TASCHENBÜCHER IM BUCHHANDEL ERHÄLTICH



POSITIVES KLASSENKLIMA
FÖRDERN & STÄRKEN

170 Seiten Lehrpersonen-Übungsbuch



ERLEBNISSE & WAHRNEHMUNG
FÖRDERN & VERANKERN

100 Seiten Erfahrungs-Tagebuch



40+ ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

FÜR GLÜCKLICHE, ENTSPANNTE & AUSGEGLICHENE
SCHULKLASSEN

- 8 WOCHEN X 5 ÜBUNGS-ANLEITUNGEN
- 40 DETAIL-ANLEITUNGEN & VORLAGEN
- PRAXIS-BIBLIOTHEK: 60 ÜBUNGEN
- MATERIAL-VORLAGEN
- WEITERE IMPULSE & LINKS
- 200 SEITEN

ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

IMMER NEUE INSPIRATIONEN
UND KOSTENLOSE ÜBUNGEN ENTDECKEN?

ACHTSAMKEITS-PRAXIS FÜR LEHRPERSONEN & IHRE KLASSEN!

KOMM IN UNSERE
PRIVATE FACEBOOK-GRUPPE
WIR FREUEN UNS AUF DICH!

IMMER NEUE TIPPS & TRICKS

JOIN THE COMMUNITY!



“ACHTSAMKEIT
IN DER SCHULE”



ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

PLAY

ÜBUNGS-SAMMLUNG!
VIDEOS AUF YOUTUBE



ÜBER 40 **KOSTENLOSE** VIDEO-ANLEITUNGEN

PLAYLIST "ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE"
UND "ACHTSAMKEIT FÜR KINDER"

Achtsamkeit für Kinder
Isa Morales
Öffentlich
60 Videos 228 Aufrufe Heute aktualisiert

Alle abspielen Zufallsmix

Dieser Kanal bietet euch eine Menge an spielerischen Videos für Kinder und Jugendliche - oder gleich für die ganze Familie.

Als Eltern wünschen wir uns, dass unsere Kinder gesund heranwachsen - physisch, emotional und mental. Wir nehmen euch an die Hand und zeigen euch kleine und feine Übungen, die ganz gut in den Alltag passen und für viel Wohlbefinden sorgen.

★ACHTSAMKEIT SPIELERISCH

Sortieren Alle Videos Shorts

- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌱 STARK WIE EIN BAUM 🌱 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer & Yoga
Isa Morales • 117 Aufrufe • vor 10 Monaten
- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌟 DIE FREUDE DES TAGES 🌟 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer
Isa Morales • 59 Aufrufe • vor 10 Monaten
- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌟 ZAUBER-FEDER 🌟 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer & Kinder-Yoga
Isa Morales • 92 Aufrufe • vor 10 Monaten
- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌟 KLANG-GESANG 🌟 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer & Kinder-Yoga
Isa Morales • 68 Aufrufe • vor 10 Monaten
- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌟 OHREN-KINO 🌟 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer & Kinder-Yoga
Isa Morales • 56 Aufrufe • vor 11 Monaten
- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌟 DER RASSEL-BECHER 🌟 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer
Isa Morales • 48 Aufrufe • vor 11 Monaten
- Achtsamkeits-Übung für Kinder 🌟 DIE LIEBEVOLLE BOTSCHAFT 🌟 Achtsamer Unterricht im Klassenzimmer
Isa Morales • 90 Aufrufe • vor 11 Monaten

SUBSCRIBE

ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

Kleinere Schulkindern spielerisch
an die Achtsamkeits-Praxis heranführen

WER IST KAAMI?

KAAMI

DEIN GLÜCKLICHER REISEBEGLEITER



KAAMI KENNENLERNEN?
SCHAUT HIER VORBEI!



ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

AUCH ENTDECKEN...



Die beflügelnde Magie der Geschichten - Stoff, aus dem Träume gewoben werden...

Jedes e-Book umfasst 10 zauberhafte Geschichten - komplette Vorlesetexte inkl. Anleitung & passendem Material

Entdecke unsere Sammlung und Buch-Themen:

Weisheits-Geschichten-Mix
Weisheiten der Krafttiere
Selbstliebe- & Mut-Weisheiten
Ur-Völker-Weisheiten

ACHTSAMKEIT

IM KLASSENZIMMER

LIEBER HÖREN STATT VORLESEN?
EASY! MIT UNSEREN MP3 ALBEN

KRAFTTIER-TRAUMREISEN

Taucht ein in eine magische Welt voller Abenteuer und Weisheit mit unserem neuen MP3-Album, welches mit viel Liebe zum Detail speziell für Kinder entwickelt wurde.

Jede Traumreise nimmt euch mit auf eine Reise zu einem einzigartigen Krafttier, das euch Weisheiten, innere Stärke, Mut, Entspannung und Gelassenheit schenkt.

Ideal als Ritual zum Offline-Hören
auch als Tagesabschluss.

Hörprobe? Kosenlose Kostprobe genießen:



MP3 ALBUM
7 Tracks - ca. 60 Minuten



Entdecke unsere Bücher...



Unterstütze deine Schulkinder dabei emotional, mental und physisch gesund heranzuwachsen & einen starken Selbstwert zu entwickeln.

Dafür sind die HAPPY LITTLE SOUL BÜCHER perfekt geeignet.

Mit viel Liebe zum Detail, spannenden und einfachen Ansätzen, fröhlichen und liebevoll gestalteten Illustrationen wird das Kind ganz sanft an die verschiedenen Glücks-Themen herangeführt.

In vielen unserer Bücher begleitet Kaami - das glückliche Faultierchen - Kids & Teens Tag für Tag, macht Mut, fördert Vertrauen, stärkt die Selbstsicherheit & den Glauben in die eigenen Fähigkeiten.

Die liebevoll gestalteten Bücher stecken voller Lebensfreude, Leichtigkeit & Mut-machenden Inspirationen für einen leichten und glücklichen Alltag von Klein & Gross.



HAPPY LITTLE SOUL

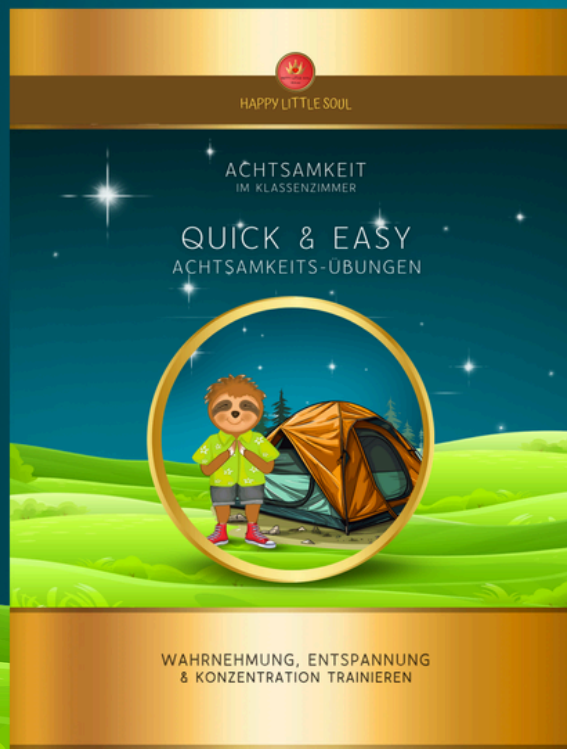
ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

PRAXIS-BUCH GEBUNDENES TASCHENBUCH

MEHR INFOS HIER



90 SEITEN



Impressum

Texte & Illustrationen: © 2026 Copyright by Coach Zone Isa Morales

Design, Umschlag & Inhalt: © 2026 Copyright by Coach Zone Isa Morales

Gesamtprojektleitung: Happy Little Soul®

Coach Zone Isa Morales

Schlattwäldli 2

CH-6331 Hünenberg

info@coachzone.ch