Sommer-FREEBIE

HAPPY LITTLE SOUL

KLEINE PAUSEN SIND WIE EIN REGENBOGEN IM ALLTÄGLICHEN LEBEN

JAHRESZEITEN
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

Kleine Übungen, grosse Wirkung – im Rhythmus der Jahreszeiten

In einer Welt, die von Hektik, Reizüberflutung und wachsendem Leistungsdruck geprägt ist, wird die Vermittlung von Achtsamkeit im Schulalltag immer bedeutsamer. **Besonders in der Primarschule** – jener **prägenden Zeit**, in der Kinder die Grundlagen für ihr zukünftiges Lernen und Leben legen – können kleine achtsame Rituale einen grossen Unterschied machen.

Denn der natürliche Wandel der Jahreszeiten lädt auf wunderbare Weise dazu ein, immer wieder innezuhalten, durchzuatmen und ganz im Moment anzukommen.

DAS BUCH

„JAHRESZEITEN – Achtsamkeitsübungen im Klassenzimmer“

Ein **Schuljahr** ist wie **ein kleiner Kosmos** – voller Farben, Düfte, Stimmungen und Übergänge. Jede Jahreszeit bringt ihre eigene Energie mit sich, die sich auch im Klassenzimmer widerspiegelt. Dieses Buch unterstützt Lehrpersonen dabei, die **natürlichen Rhythmen** bewusst aufzugreifen und **in Form achtsamer Impulse** in den Schulalltag zu integrieren.

Für jede Jahreszeit – und für jeden Tag.

Mit 10 x 5 kurzen Achtsamkeitsübungen aus verschiedenen Kategorien bietet dieser **praktische Leitfaden** eine vielseitige Sammlung an einfachen Routinen – ob mit oder ohne Material, morgens zur Einstimmung, zwischendurch zur Regulation oder am Ende des Tages zur Reflexion.

JAHRESZEITEN
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

Stark im Herzen. Klar im Kopf.

Die Übungen fördern:

- Konzentration & innere Ruhe
- Emotionale Selbstregulation
- Mitgefühl, Dankbarkeit & Resilienz
- Ein achtsames Miteinander in der Klasse

Durch die regelmässige Praxis lernen Kinder, **sich selbst besser zu spüren**, ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und mit Herausforderungen **gestärkt umzugehen** – unabhängig davon, welche Jahreszeit draussen herrscht.

So **wachsen** sie zu Kindern heran, die **in sich selbst** Geborgenheit, Ruhe und Kraft finden – das ganze Jahr über. Und auch auf ihrer weiteren Lebensreise.

HAPPY LITTLE SOUL - ACHTSAMKEIT IM KLASSENZIMMER

Von Atemübungen über achtsame Pausen bis hin zu einfachen geführten Fantasiereisen 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 Unterrichts-routine 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.

HAPPY LITTLE SOUL

JAHRESZEITEN
ACHTSAMKEITS-ÜBUNGEN

BENEFITS FÜR LEHRPERSONEN

Für Lehrpersonen eröffnet die immersive Integration von Achtsamkeit in den Unterricht **neue Möglichkeiten**, die **Unterrichtsqualität zu steigern** und ein harmonisches Lernumfeld zu schaffen.

Dieses Buch bietet eine Sammlung **mit grosser Sorgfalt** konzipierten und entwickelten und bewährter Übungen, die **einfach in den Schulalltag integriert** werden können, sowie praktische Anleitungen und **Tipps zur Umsetzung**.

Ziel ist es, Lehrpersonen eine Übungssammlung an die Hand zu geben, mit der sie den Herausforderungen des Schulalltags begegnen und ihre **Schülerinnen und Schüler ganzheitlich fördern** können.

Achtsamkeit im Klassenzimmer bedeutet **nicht nur eine Bereich-erung für die Kinder**, sondern auch eine **Unterstützung** für Lehrpersonen, die in einem oft stressigen Berufsalltag nach Wegen suchen, die **Balance zu halten** und eine nachhaltige pädagogische Arbeit zu leisten.

Lass dich von diesen Impulsen inspirieren und entdecke, wie einfach Achtsamkeit zu einem festen Bestandteil deines Unterrichts werden kann - **zum Wohle der Kinder** und **deiner eigenen beruflichen Zufriedenheit.**

ÜBUNGEN OHNE MATERIAL

DIE WETTERFÜHLER-ÜBUNG (GANZJÄHRIG)

Dauer: ca. 3 Minuten
Ziel: Selbstwahrnehmung, Emotionen benennen lernen

So geht's:

- Jedes Kind ist heute ein „Wetterfühler"
- Frage: „Wie fühlt sich dein Inneres heute an? Wie ist das Wetter in dir?"
- Kinder dürfen sagen: z. B. „Sonnig mit Wolken", „Windig, aber freundlich", „Still wie Schnee", „Gewitter im Bauch" usw.
- Es darf auch einfach geschwiegen werden – alles ist willkommen

Hinweis: Ein guter Einstieg für Morgenkreise oder Gesprächsrunden

MORGENSONNE WECKT UNS SANFT (FRÜHLING)

Dauer: ca. 3 Minuten
Ziel: Sanfter Start in den Tag, Aufwärmen, Präsenz

So geht's:

- Die Kinder stehen oder sitzen aufrecht
- Stellt euch gemeinsam vor, die zarte Morgensonne scheint sanft auf eure Schultern, Arme und den Kopf
- Beim Einatmen durch die Nase nehmt ihr das Licht in euch auf
- Beim Ausatmen durch den Mund breitet sich das Licht im Körper aus (lange ausatmen)
- 3 Atemzüge lang: Licht spüren - wach werden - bereit sein

Impuls: „Was bringt dein Licht heute zum Leuchten?"

DIE FARBEN DES SOMMERS FÜHLEN (SOMMER)

Dauer: ca. 3-4 Minuten
Ziel: Sinnesanregung, Farbvorstellung, Emotionen ausdrücken

So geht's:

- Die Kinder schliessen die Augen
- Stellt euch gemeinsam eine leuchtende Sommerfarbe vor (z. B. orange, sonnengelb oder türkis)
- Diese Farbe „malen" wir uns in Gedanken mit geschlossenen Augen auf den Bauch oder aufs Herz
- Wie fühlt sich diese Farbe an? Warm, prickelnd, weich?

Impuls danach: Fragerunde: „Welche Sommerfarbe wohnt heute in dir?"

BLUMENDUFT-ATEMREISE (FRÜHLING)

Dauer: ca. 3 Minuten
Ziel: Sinnesanregung, Atemfokus, Vorstellungskraft

So geht's:

- Wir alle sitzen im Kreis
- Die Kinder stellen sich vor, sie halten eine duftende Frühlingsblume in der Hand
- Beim Einatmen durch die Nase schnuppern sie gedanklich den süssen Blütenduft
- Beim langsamen Ausatmen durch den Mund lassen sie den Duft weiterziehen
- Wiederhole den Ablauf 3-4 Mal in Stille

Impuls-Frage danach: „Welche Blume hast du gerochen?“ (freiwillige Rückmeldung)

MEIN LIEBLINGSDUFT IM HERZEN (GANZJÄHRIG)

Dauer: ca. 3 Minuten
Ziel: Selbstwahrnehmung, Emotionen verbinden, Stabilisierung

So geht's:

- Die Kinder legen eine Hand auf ihr Herz
- Jetzt stellen sie sich in Gedanken ihren Lieblingsduft vor – egal ob Schokolade, Wald, Lavendel oder ein frisch gebackenes Brot
- Beim Einatmen durch die Nase riechen sie diesen Duft
- Beim Ausatmen durch den Mund schicken sie den Durft auf eine Reise in die weite Welt

Impuls-Fragerunde im Anschluss: „Wie fühlt sich dein Lieblingsduft an? Warm? Frisch? Fröhlich?"

ENTSPANNEN & LOSLASSEN

NOTIZEN

EMOTIONEN VERSTEHEN & STÄRKEN

HAPPY LITTLE SOUL

SOMMERSONNE IM BAUCH (SOMMER)

Dauer: ca. 2-4 Minuten
Ziel: Körperwahrnehmung, Wärmegefühl, innere Ruhe

So geht's:

- Die Kinder sitzen aufrecht, Hände auf dem Bauch
- Stellt euch vor, die Sommersonne scheint genau in euren Bauch - warm und wohltuend
- Beim Einatmen durch die Nase nehmt ihr die Wärme auf
- Beim Ausatmen verteilt ihr sie im ganzen Körper
- Spürt für einige Atemzüge: Wo fühlt sich dein Körper heute warm an?

Optional:

Schickt die Sonne zu einem Körperteil, das gerade müde ist

MORGENSONNE WECKT UNS SANFT (FRÜHLING)

Dauer: ca. 3 Minuten
Ziel: Sanfter Start in den Tag, Aufwärmen, Präsenz

So geht's:

- Die Kinder stehen oder sitzen aufrecht
- Stellt euch gemeinsam vor, die zarte Morgensonne scheint sanft auf eure Schultern, Arme und den Kopf
- Beim Einatmen durch die Nase nehmt ihr das Licht in euch auf
- Beim Ausatmen durch den Mund breitet sich das Licht im Körper aus (lange ausatmen)
- 3 Atemzüge lang: Licht spüren - wach werden - bereit sein

Impuls: „Was bringt dein Licht heute zum Leuchten?"

WINTERSTILLE ZUM WACHWERDEN (WINTER)

Dauer: ca. 3 Minuten
Ziel: Innehalten, Wachheit in Ruhe, innere Klarheit

So geht's:

- Die Kinder sitzen in Stille
- Stellt euch vor, draussen liegt eine Schneedecke – alles ist still
- Atmet ruhig ein und aus
- Lauscht gemeinsam 1 Minute der Stille
- Danach: „Was hast du in der Stille gespürt?"

Hinweis: Diese Übung eignet sich besonders gut für einen ruhigen Wochenstart

DIE FARBEN DES SOMMERS FÜHLEN (SOMMER)

Dauer: ca. 3-4 Minuten
Ziel: Sinnesanregung, Farbvorstellung, Emotionen ausdrücken

So geht's:

- Die Kinder schliessen die Augen
- Stellt euch gemeinsam eine leuchtende Sommerfarbe vor (z. B. orange, sonnengelb oder türkis)
- Diese Farbe „malen" wir uns in Gedanken mit geschlossenen Augen auf den Bauch oder aufs Herz
- Wie fühlt sich diese Farbe an? Warm, prickelnd, weich?

Impuls danach: Fragerunde: „Welche Sommerfarbe wohnt heute in dir?"

HERBSTFARBEN IM KOPFKINO (HERBST)

Dauer: ca. 4 Minuten
Ziel: Imaginationsfähigkeit, Ruhe, innere Bilder fördern

So geht's:

- Die Kinder schliessen sanft ihre die Augen
- Wir stellen uns in Gedanken vor: Wir gehen durch einen herbstlichen Wald: Das Laub leuchtet in Rot, Gold, Braun
- Jeder Schritt raschelt. Die Farben bewegen sich im Wind
- 2 Minuten in Stille diese Bilder wirken lassen
- Danach: Wer mag, nennt seine Lieblingsherbstfarbe oder ein Bild davon malen (Übungsanker)

TIPP:
Gut geeignet nach bewegungsreichen Phasen.

NOTIZEN

DEINE SUPERKRAFT FÜR DEN SCHULALLTAG

Die Kinder haben nun 10 Achtsamkeitsübungen kennengelernt – ein echtes Superkraft-Werkzeug, das sie jederzeit nutzen können, auch in der Schule und im Klassenzimmer.

Diese Übungen helfen dabei, Ruhe, Mut, Kraft und Klarheit zu entwickeln und unterstützen einen ausgeglichenen, konzentrierten Unterrichtsalltag.

Ermutige die Kinder, ihre Lieblingsübungen regelmässig anzuwenden. Körper und Geist werden es ihnen danken.

Vielleicht möchten einige Kinder die Achtsamkeitspause sogar an andere weitergeben – geteilte Achtsamkeit stärkt die Klassengemeinschaft und macht Freude.

WEITER ENTDECKEN ...

HAPPY LITTLE SOUL

MAGISCHE WELTEN ERKUNDEN

NOCH MEHR STOFF ZUM TRÄUMEN ...

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

Jedes e-Book umfasst 10 zauberhafte Geschichten - komplette Vorlesetexte inkl. Anleitung & passendem Material, Inspirations-Links und Impulse für dich.

Themen:

- Allgemeine Lebensweisheiten
- Weisheiten der Krafttiere
- Selbstliebe- & Mut-Weisheiten
- Ur-Völker-Weisheiten

FANTASIE-REISEN

Mehr dazu entdeckst du hier:

Viel Freude beim Stöbern
und Eintauchen

HAPPY LITTLE SOUL

AUCH IM KLASSENZIMMER

ALS IMPULSE HERVORRAGEND GEEIGNET

Von Lehrpersonen und Pädagog*innen mitentwickelt und empfohlen.

Diese Übungen lassen sich ganz unkompliziert auch im Klassenzimmer einsetzen – als **stärkende Impulse** für einen achtsamen, emotional fördernden und ausgleichenden Unterricht.

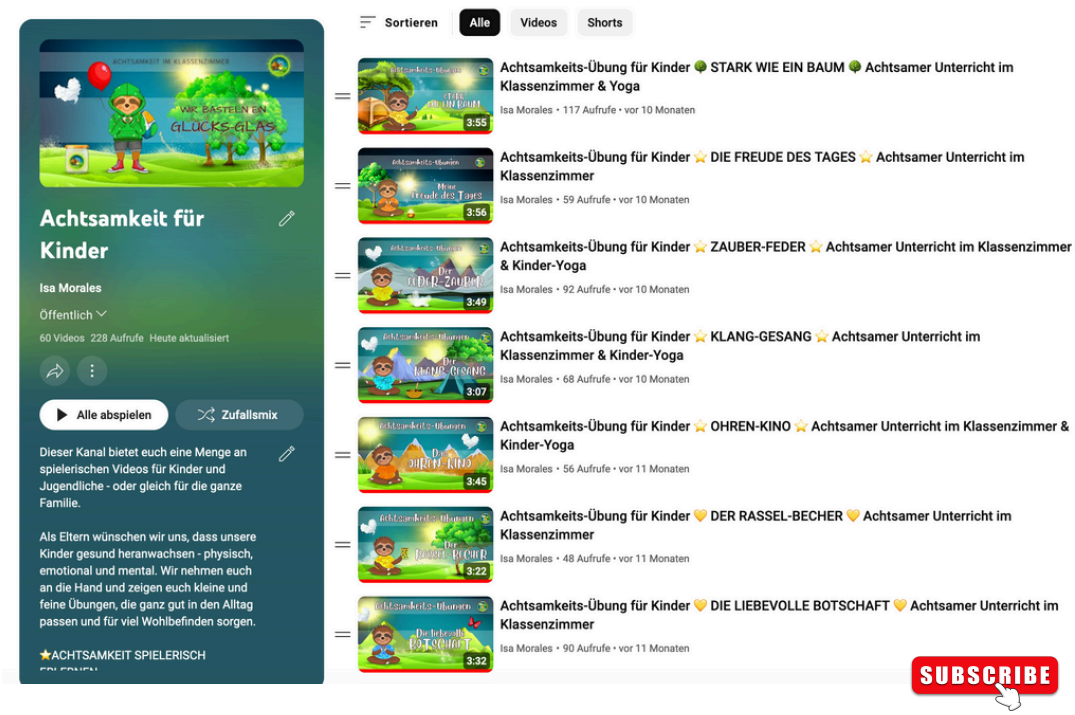
Ideal für kurze Pausen, Übergänge oder als tägliches Ritual – einfach umsetzbar, wirkungsvoll und mit Herz gestaltet.
Jetzt entdecken und direkt im Schulalltag anwenden!

ÜBUNGS-SAMMLUNG! VIDEOS AUF YOUTUBE

PLAY

ÜBER 30 KOSTENLOSE VIDEO-ANLEITUNGEN

PLAYLISTS "ACHTSAMKEIT IN DER SCHULE" & "ACHTSAMKEIT FÜR KINDER"



HAPPY LITTLE SOUL

UNSER VERLAG

Weil starke Kinder & Teens eine achtsame Welt brauchen.

Als Eltern wünschen wir uns, dass unsere Kids und Teens gesund aufwachsen – körperlich, emotional und mental.

Regelmässig gelebte Achtsamkeit ist wie ein kleiner Frühlingskuss für die Seele – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ebenso.

Der Happy Little Soul Verlag macht sich genau dafür stark:

Wir entwickeln und konzipieren liebevoll gestaltete Bücher, die Kinder und Teens beim Grosswerden begleiten und stärken – spielerisch, alltagsnah und mit Herz.

Für mehr innere Stärke, Leichtigkeit & Lebensfreude – von Anfang an.

Besuche uns! Hier gelangst du mühelos direkt zur Bücherübersicht.
Viel Freude beim Stöbern!

HAPPY LITTLE SOUL
besuchen

HAPPY LITTLE SOUL

AUCH IM KLASSENZIMMER

PRAXIS-BÜCHER für deinen Schulunterricht!

Gebundene Ausgaben im Buchhandel erhältlich & von Lehrpersonen & PädagogInnen empfohlen

QUICK & EASY I 90 Seiten
Wahrnehmung, Entspannung, Konzentratuob trainieren
Für Einsteiger

JAHRESZEITEN I 80 Seiten
Wahrnehmung trainieren
10 x 5 Übungen & mehr

MORGENKREIS I 80 Seiten
14 Übungen ohne Material
Inkl. BONUS: 3 komplette Vorlesen-Fantasiereisen

TOOLBOX I 80 Seiten
Wahrnehmung trainieren
10 x 5 Übungen & mehr

HAPPY LITTLE SOUL

LINKS & INSPIRATIONS-QUELLEN

PRAXIS-BÜCHER für deinen Schulunterricht!
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 I Autor: Isa Morales

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

Regelmässige Inspirationen & Anleitungen

Folge uns!

HAPPY LITTLE SOUL

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

WEITERE KOSTBARE QUELLEN FÜR DEINEN UNTERRICHT

GEBUNDENE AUSGABEN IM BUCHHANDEL ERHÄLTLICH

POSITIVES KLASSENKLIMA
FÖRDERN & STÄRKEN

170 Seiten Übungsbuch

ERLEBNISSE & WAHRNEHMUNG
FÖRDERN & VERANKERN

100 Seiten Erfahrungs-Tagebuch

IMMER NEUE INSPIRATIONEN
UND **KOSTENLOSE IMPULSE** 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"

ACHTSAM ATMEN

DAS BUCH

20 EINFACHE 3-MINUTEN-ATEMÜBUNGEN
FÜR DEN ALLTAG

IM PRAKTISCHEN POCKET-FORMAT

PASST IMMER IN DEINE TASCHE!

ACHTSAM ATMEN

20 EINFACHE
3-MINUTEN-ATEMÜBUNGEN
FÜR DEN ALLTAG

Wir kennen es alle. Manchmal ist alles einfach zu viel: zu laut, zu schnell, zu stressig. In solchen Momenten hilft oft schon eine einfache Sache: bewusst atmen. Und zwar richtig!

Dieses Buch zeigt dir 20 kurze, wirkungsvolle Atemübungen, die in nur 3 Minuten helfen, wieder ruhig, klar und stark zu werden. Egal ob du dich konzentrieren, entspannen, runterkommen oder einfach besser fühlen willst:
Hier findest du deine passende Mini-Atempause.

TEIL 1 – ENTSPANNEN & LOSLASSEN

1. DIE WELLENATMUNG
2. DIE SEIFENBLASEN-PAUSE
3. DIE FAULTIERCHEN-ATMUNG
4. DIE SCHWERE-DECKE-ÜBUNG
5. DIE SCHNARCHBAR-ATMUNG

TEIL 2 – FOKUS & KLARHEIT FINDEN

6. LICHTSTRAHL-ATMUNG
7. DIE KERZENFLAMME
8. DIE STILLE-MINUTE
9. BLÄTTER IM WIND
10. DIE BLEISTIFT-ATMUNG

TEIL 3 – ENERGIE & FREUDE TANKEN

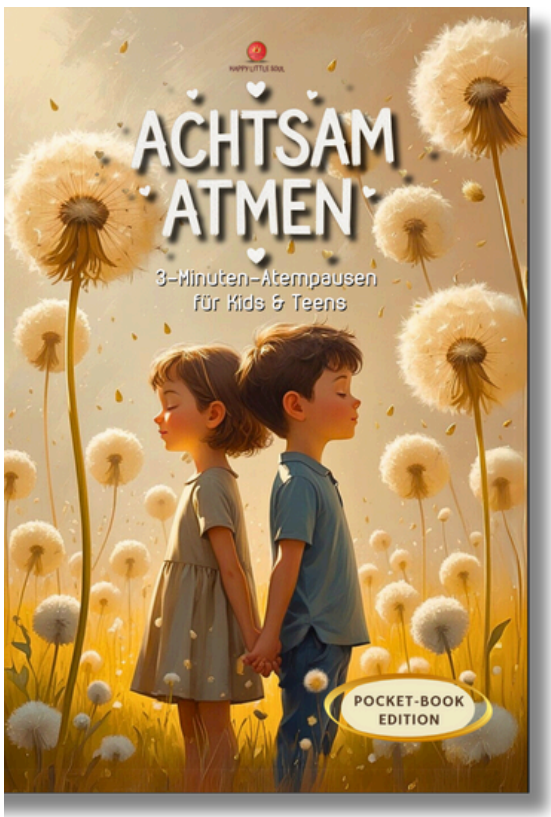
11. DER RAKETENSTART
12. DIE REGENBOGEN-ATMUNG
13. DIE SONNENSTRAHL-ATMUNG
14. DER GORILLA-KLOPFER
15. DER POWERKREIS

TEIL 4 – EMOTIONEN VERSTEHEN & STÄRKEN

16. DER HERZKLOPFMOMENT
17. DIE GEWITTERWOLKE
18. DIE BAUCHGEFÜHL-ATMUNG
19. DIE DANKBARKEITSWELLE
20. DIE ICH-BIN-OKAY-ÜBUNG

HAPPY LITTLE SOUL

Bücher für Kids & Teens, die gesund & glücklich heranwachsen. Mit jedem Happy Little Soul-Buch machst du die Welt zu einem etwas schöneren Ort. Hinterlasse liebevolle Spuren im Leben von Kids & Teens, die einer strahlenden und wunderbar leuchtenden Zukunft entgegen schauen.



HAPPY LITTLE SOUL

DEINE SUPERKRAFT IN 3 MINUTEN

LASS DICH INSPIRIEREN!

Audioaufnahmen für eine passende Atmosphäre

Unterstütze deine Kids & Teens dabei leicht in die Gedankenreise zu finden oder untermale deine Fantasiereisen und Mini-Meditationen mit entspannenden Natur-Sounds-Audios.

Entdecke immer wieder neue Videos mit zauberhaft entspannenden und wohltuenden Klang-Audios auf unserem YouTube.-Kanal.

HAPPY LITTLE SOUL

HAPPY LITTLE SOUL

ACHTSAMKEIT
IM KLASSENZIMMER

WEITERE KOSTBARE QUELLEN
FÜR DEINEN UNTERRICHT

GEBUNDENE AUSGABEN IM BUCHHANDEL ERHÄLTLICH

8 WOCHEN ACHTSAMKEIT
40 ÜBUNGEN

204 Seiten I Glückliche, entspannte & ausgeglichene Schulklassen

Impressum
Texte & Illustrationen: © 2025 Copyright by Coach Zone Isa Morales
Design, Umschlag & Inhalt: © 2025 Copyright by Coach Zone Isa Morales
Gesamtprojektleitung: Happy Little Soul Verlag©
Coach Zone Isa Morales
Schlattwäldli 2
CH-6331 Hünenberg
info@coachzone.ch