



30 Sek - 10 Min



# Achtsamkeit & Stille im Kindergarten

Wie kleine Momente große Wirkung zeigen können.

## Dauer:

Kinder ab 3 Jahren: 3-10 Minuten, je nach Übung

Kinder 1-2 Jahre: 30-90 Sekunden, je nach Übung

## Ziel:

- Förderung von Selbstwahrnehmung und emotionaler Regulation
- Entwicklung von Ruhe, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit
- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Gruppenatmosphäre
- Unterstützung eines gesunden Umgangs mit Reizen und Gefühlen

## Material:

- weiche Unterlagen z.B. Teppich, Yogamatten, Decken
- Klanginstrumente z.B. Klangschale, Glöckchen
- Naturmaterialien z.B. Federn, Steine, Tücher
- Optional: LED-Lichter, Bilderkarten

Im Kindergarten unterstützen Achtsamkeitsübungen die Kinder dabei, sich selbst besser kennenzulernen. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, Ruhe zu finden und sich nach aufregenden Situationen wieder zu entspannen. Gerade in einer Welt voller Reize und Geräusche sind stille, bewusste Momente ein wichtiger Ausgleich.

## Der Atemball (ca. 3 Min):

Ein kleiner Softball wird als „Atemball“ genutzt. Die Kinder legen eine Hand auf den Bauch, auf dieser ruht der Ball,

welcher von der anderen Hand gehalten wird. Das Kind spürt über die eine Hand am Bauch die Ein- und Ausatmung und es sieht auch gleichzeitig, wie sich der Ball zur Atmung auf und ab bewegt.

Gemeinsam: „Wir atmen ein – der Ball hebt sich, wir atmen aus – der Ball sinkt.“

→ Erste Atemerfahrungen und Körperwahrnehmung leicht verständlich

## Die Feder-Reise (ca. 4 Min):

Jedes Kind bekommt eine Feder. Aufgabe: Die Feder langsam mit dem Atem oder mit einem sanften Pusten bewegen.

→ spielerische Entspannung, Förderung von Atemkontrolle

## Der Stille-Spaziergang (ca. 7-10 Min):

Im Raum oder draußen: Die Kinder gehen ganz leise „wie Katzen“. Zwischendurch kurze Stopps: „Wie klingt es, wenn wir stehen? Was hören wir jetzt?“

→ Schulung der Aufmerksamkeit für äußere Reize

## Das Ruhe-Licht (ca. 4 Min):

Ein kleines LED-Licht oder „Ruhe-Licht“ wird im Kreis herumgegeben. Nur das Kind mit dem Licht darf sprechen – oder alle bleiben einfach still, bis das Licht weiterwandert.

→ Klarheit, Struktur, Respekt und gemeinsamer Fokus



30 Sek - 10 Min



## **Eine Achtsamkeitsgeschichte für Kinder- gartenkinder (ca. 8-10 Minuten):**

### **Die Reise der Schneeflocke**

Stell' dir vor, du stehst in einem stillen Winterwald. Alles ist weich und weiß. Die Bäume tragen Schneemützen und die Luft ist ganz klar und ruhig.

Ganz langsam schwebt eine kleine Schneeflocke vom Himmel. Sie tanzt hin und her, ganz leise, so als würde sie flüstern: „Schau mich an ... ich komme ganz sanft zu dir.“

Die Schneeflocke landet sanft auf deiner Hand. Sie kitzelt ein ganz kleines bisschen und schmilzt dann warm weg. Du atmest ruhig ein ... und wieder aus ... und beobachtest, wie neue Schneeflocken hinunterrieseln.

Zwischen den Bäumen siehst du ein Reh, das sich im Schutz eines Zweiges ausruht. Sein Atem bewegt sich langsam, ganz ruhig – genau wie deiner.

Ein kleines Eichhörnchen hat sich in seinem Nest eingeschustelt und schläft tief und friedlich. Auch der Fuchs liegt in seiner Höhle und hört dem leisen Schnee zu, der darüber fällt.

Alles im Wald ist still. Alles atmet in Ruhe. Und du bist ein Teil davon.

Die Schneeflocken tanzen weiter, ganz leicht, ganz sanft – und du fühlst die gleiche Ruhe in dir.

.