



Montag-Morgen-Aktiv-Übungen



Die Blumenatmung

Zur Einleitung der Übung

Die Reise der kleinen Blume

Mach es dir gemütlich. Schließe deine Augen und atme einmal tief ein ... und wieder aus. Stell dir vor, du bist ein kleiner Samen tief in der Erde. Es ist warm und ruhig dort unten. Mit jedem Atemzug wächst du ein kleines Stück – ganz langsam.

Einatmen ... Du wirst größer.

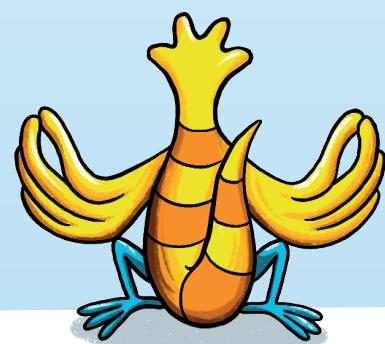
Ausatmen ... Du ruhst dich kurz aus.

Jetzt spürst du die Sonnenstrahlen über dir. Sie kitzeln dich an der Nasenspitze. Du wächst weiter – und plötzlich, ganz vorsichtig, öffnest du deine Blätter wie eine Blume, die zum ersten Mal das Licht sieht. Beim Einatmen öffnen sich deine Hände wie eine Blüte. Beim Ausatmen schließen sie sich wieder ganz sanft.

Du bist eine wunderschöne Blume. Du atmetst mit dem Wind, du bewegst dich mit der Sonne. Einatmen – Öffnen. Ausatmen – Schließen.

Mach das ein paar Mal in deinem Tempo.

Atme ein,
atme aus...



Karibu

W

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:

Die Blumenatmung

Lass deine Blume atmen

Die Übung hilft dir, zur Ruhe zu kommen und dich besser auf den Unterricht zu konzentrieren. Sie stärkt deine Körperwahrnehmung.

So geht's:

1. Setz dich bequem auf deinen Stuhl. Dein Rücken ist gerade, dein Kopf schaut stolz nach vorn.
2. Lege deine Hände locker auf deine Knie, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Bringe die Fingerspitzen beider Hände leicht aneinander, als würdest du eine geschlossene Blume halten.
4. Atme tief durch die Nase ein – und öffne dabei deine Finger ganz langsam, wie eine Blume, die sich in der Sonne öffnet. Deine Hände werden zur Blüte!
5. Atme wieder aus – und führe die Fingerspitzen wieder sanft zusammen, sodass sich deine Blume schließt. Jetzt ruht sich die Blume wieder aus.
6. Wiederhole das ein paar Mal: Einatmen – die Blume öffnet sich. Ausatmen – die Blume schließt sich.



Tipp: Stell dir dabei eine echte Blume vor – vielleicht deine Lieblingsblume. Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat sie?

Illustrationen: Svenja Doering

Und so geht's:

1. Übungsblätter ausdrucken
2. Entlang der gestrichelten Linie falten und knicken
3. Klasse aktivieren

Ausatmen - die Blume schließt sich.

6. Wiederhole das ein Paar Mal: Einatmen - die Blume öffnet sich.

5. Atme wieder aus - und führe die Finger spitzen wieder sanft zusammen,

wie eine Blume, die sich in der Sonne öffnet. Deine Hände werden zur Blüte!

4. Atme tief durch die Nase ein - und öffne dabei deine Finger ganz langsam,

eine geschlossene Blume halten.

3. Bring die Fingerspitzen beider Hände leicht aneinander, als würdest du

2. Leg deine Hände locker auf deine Knie, die Handflächen zeigen nach oben.

dein Kopf schaut stolz nach vorne.

1. Setz dich bequem auf deinen Stuhl. Dein Rücken ist gerade,

so geht's:

Die Übung hilft dir, zur Ruhe zu kommen und dich besser auf den

Unterricht zu konzentrieren. Sie startet deine Körperwachmung

lass deine Blume atmen

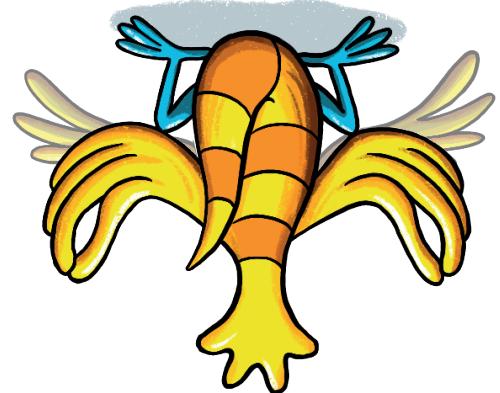
Die Blumenatmung

Montag-Morgen-Aktiv-Übungen:



Karibu

Tipp: Stell dir dabei eine echte Blume vor - vielleicht deine Lieblingsblume. Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat sie?



Karibu



Die Blumenatmung