

Videoserie «Gemeinsam sind wir Klasse!»

Instruktion zur Achtsamkeitsübung



Quelle: www.youtube.com/mitkindernlernen

«Setz dich bequem hin, vielleicht stellst du beide Füße auf den Boden. Leg deine Hände gemütlich auf die Oberschenkel. Und jetzt achte einfach darauf, was du siehst... du kannst dir etwas Zeit dafür nehmen.

Jetzt kannst du die Augen schließen oder einfach nach unten schauen – wie es dir lieber ist. Achte darauf, was du hörst... nimm alle Geräusche um dich herum wahr...

Wenn du willst, kannst du deinen Körper wahrnehmen: wie sich deine Füße auf dem Boden anfühlen, ... wo du den Stuhl spürst, auf dem du sitzt... Wie fühlen sich deine Hände an?... Deine Schultern?

Achte auf deine Atmung... Wo bewegt der Atem deinen Körper? Wie fühlt sich das Einatmen an?... Wie fühlt sich das Ausatmen an?... Wo kannst du den Atem in deinem Körper spüren?

Wenn du merkst, dass du dich in Gedanken verlierst, dann nimm sie wahr... und wende dich wieder deinem Atem zu.

Nimm dir noch einen kleinen Moment für dich. Wenn du bereit bist, kannst du langsam hierher zurückkommen... Wir reiben die Hände und sind ganz wach.»