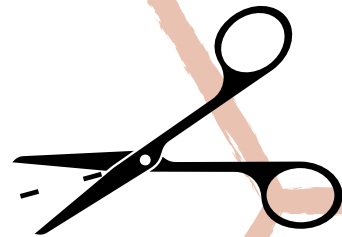
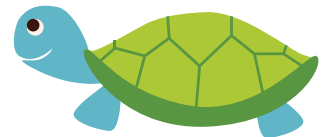


11 tierische

ATEMÜBUNGEN

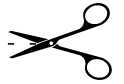
für Zwischendurch



Ausschneidekärtchen

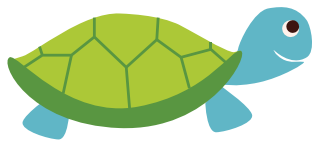
@dieachtsamelehrerin



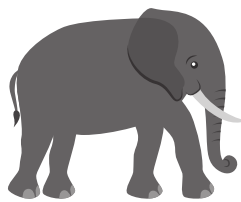


ATEMÜBUNGEN

sind eine willkommene Abwechslung im Schulalltag. Kinder sind während eines Tages oft sehr angespannt. Diese kurzen Übungen können beruhigen und entspannen. Wiederhole jede Übung 3-5 Mal.

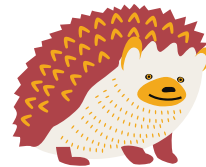


Setze dich aufrecht hin. Beim Ausatmen, strecke deinen Kopf nach vor und mache einen langen Schildkrötenhals. Beim Einatmen zieh deinen Hals in den Panzer zurück.



Schließe beide Hände locker. Halte diese Fäuste vor deinen Mund. Beim Ausatmen, strecke die vordere Hand langsam weg, wie wenn du deinen Rüssel ausrollen würdest. Beim Einatmen, rolle den Rüssel wieder ein und bringe die Hand langsam zurück.

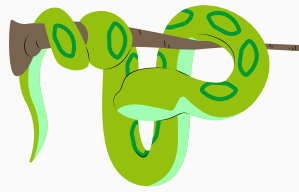
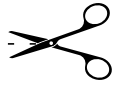
Atme tief ein und halte die Hände neben deinen Pandaaugen. Die Daumen berühren die Schläfen. Beim Ausatmen lege die Hände über die Augen. Beim Einatmen öffne die Hände wieder.



Setze dich aufrecht hin. Beim Ausatmen, mach deinen Rücken rund und roll dich ein wie ein Igel. Beim Einatmen richte dich wieder auf.



Setze dich aufrecht hin. Lass beim Einatmen die Luft langsam in deinen Bauch strömen, bis er so groß ist wie ein Kugelfischbauch. Beim Ausatmen lass die Luft langsam wieder herausströmen.



Spitze deine Lippen.
Atme wie eine Schlange
durch deine gespitzten
Lippen lange aus und ein.

Setze dich
aufrecht hin. Atme
tief ein und strecke
deinen Oberkörper
nach oben, mach
ihn ganz lange, wie
den Hals einer
Giraffe. Beim
Ausatmen, komm
wieder zurück.



Beim Einatmen
breite deine
Arme sanft
zu beiden Seiten
aus. Wie Flügel,
die sich öffnen.
Beim Ausatmen,
schließe deine
Flügel wieder.

Setze dich
aufrecht hin. Atme
tief ein und strecke
beide Arme lange
über den Kopf, wie
die Ohren des
Hasen. Beim
Ausatmen, komm
wieder zurück.



Eine Eule kann den
Kopf weit drehen.
Versuche es auch.
Beim Einatmen, dreh
deinen Kopf zu einer
Seite. Beim
Ausatmen, komm
wieder zurück. Dann
wechsle die Seite.



Die Schnecke ist ein langsames Tier.
Verusche auch du, so langsam wie
möglich zu atmen. Mache nach dem
Einatmen eine kurze Pause.

Zum Beispiel:
3 sek. Einatmen
2 sek. Pause (Luft anhalten)
4 sek. Ausatmen

ATEMÜBUNGEN

Grafiken & Schriftarten:
Canva Pro

Besuche mich gerne auf:



[@dieachtsamelehrerin](https://www.facebook.com/dieachtsamelehrerin)



[@dieachtsamelehrerin](https://www.instagram.com/dieachtsamelehrerin)



dieachtsamelehrerin.com

Ease & Peace, deine Barbara