

Geführte Meditation: Kuscheltier-Atmung (ab 4 Jahre)



Geführte Kuscheltier-Atmung – Meditation für Kinder ab 4 Jahren

Hallo du! Schön, dass du da bist. Heute machen wir eine kleine Kuscheltier-Atmung – gemütlich, einfach und ein bisschen magisch. Hol dein Lieblingskuscheltier. Hast du's? Dann los.

Nimm dein Kuscheltier in die Hand. Drück's ein bisschen – es hält viel aus. Fühl, wie weich es ist. Atme tief ein... und aus. Ihr seid ein gutes Team.

Jetzt kommt der spaßige Teil: Du wirst kurz selbst zum Tier – genau wie dein Kuscheltier.

- Hund: Stell alle vier Pfoten – äh, Hände und Füße – auf den Boden. Streck deinen Po nach oben wie ein richtig wacher Hund.
- Bär: Geh auf alle Viere und tapse langsam, schwer und gemütlich durch den Raum. Brumm gern leise.
- Schlange: Leg dich auf den Bauch, streck dich lang und zische einmal wie eine ganz ruhige Schlange.

Noch ein Atemzug. Nice.

Leg dich auf den Rücken. Setz dein Kuscheltier auf deinen Bauch – der VIP-Sitz. Schau, wie es sich bewegt: Hoch beim Einatmen, runter beim Ausatmen. Ganz von selbst.

Jetzt stell dir vor, du bist ein kleines Ruderboot auf einem warmen, ruhigen See. Dein Kuscheltier sitzt vorne drin wie ein entspannter Kapitän. Jede Einatmung macht eine kleine, sanfte Welle. Jede Ausatmung glättet das Wasser wieder.

Einatmen – Welle hoch. Ausatmen – Welle runter.

So einfach. So ruhig. So cool.

Beweg deine Zehen und Finger. Lass dein Kuscheltier zu dir in die Arme rutschen. Streck dich lang wie eine Katze. Atme tief ein. Lächle.

Du hast das großartig gemacht. Bis zum nächsten Mal!