



Sonnenaufgang

Material:

– Achtsamkeitstagebuch

Dauer:

ca. 5 min



1. Setz dich bequem hin und schließe deine Augen.
2. Spüre deinen Körper. Wie fühlt er sich gerade an?
3. Stell dir vor, du sitzt im grünen Gras. Warmes Licht dringt in deinen Körper. Die Sonne geht auf! Kannst du sie spüren?
4. Verweile so lange im Sonnenaufgang, bis du ganz warm bist.
5. Die Sonne steht jetzt oben am Himmel. Öffne die Augen, strecke dich, atme tief ein und komm langsam zurück.
6. Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte deinen Mitschülern.
7. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

Anleitung

Beispiel ganze Klasse

Die Kinder nehmen eine bequeme Sitzposition ein und schließen ihre Augen. Sie scannen ihren Körper von Kopf bis Fuß und nehmen ihn wahr. Leiten Sie Ihre Kinder langsam durch die Übung:

„Stell dir vor du sitzt draußen im grünen Gras auf einem Hügel. Die Luft ist frisch und klar und die Sonne geht gerade auf. Die Sonnenstrahlen scheinen auf dich herab und es wird warm auf deiner Haut. Je höher die Sonne steigt, desto heller und wärmer werden die Sonnenstrahlen. Du spürst sie auf deiner Kopfhaut prickeln und das warme Licht dringt in deinen Körper ein. Es fließt von der Kopfhaut bis zu den Zehenspitzen und erfüllt deinen Körper mit Wärme.

Du kannst es spüren, in deinen Armen, deinen Händen, in deinem Bauch.“

Beispiel einzelne Kinder

Im Rahmen der Frei- oder Wochenplanarbeit können die Kinder diese Übung selbstständig durchführen und ggf. einen Eintrag in ihr Achtsamkeitstagebuch schreiben. Günstig ist es, wenn die Übung bereits bekannt ist.