

WINTERSPAZIERGANG



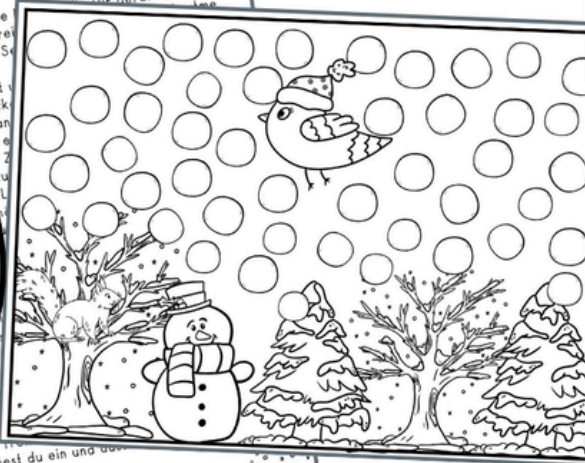
Mal-Meditation für Kinder

Der Winterspaziergang

Suche Dir eine Position, in der du dich wohlfühlst, eine bequeme Position für deine Arme und Beine. Atme tief ein und wieder aus, lass Deine Schultern einfach hängen, lass sie einfach fallen. ** Nun lege Dir deine Stifte/Wachsmalstifte/Dot Marker/Fingerfarbe bereit. ** Sieh Dir das Blatt an, was vor Dir auf dem Tisch liegt, es ist noch ganz farblos. Schneeflocken sind zwar weiß oder grau, aber heute lässt du vom Himmel kunterbunte Schneeflocken fallen. ** Schließe deine Augen und komme mit mir auf einen kurzen Winterspaziergang. Schüttle die rechte Schulter, den Nacken und über die linke Schulter wieder zur Brust. ** Atme ganz tief durch die Nase ein und mit einem Seufzer durch den Mund wieder aus. Wenn Dir danach ist, wiederhole es noch einmal. ** Heute machen wir zusammen einen gemütlichen Winterspaziergang durch den verschneiten Winterwald. Während ich die Geschichte vorlese, nimmst du die Farben und malst Schneekugeln für Schneekugel aus. Du musst Dich nicht beeilen, es müssen nicht alle Schneekugeln ausgemalt werden, vielleicht bleiben ja noch einige weiß, das ist vollkommen in Ordnung.

Sie gefallen, lass

Es gibt keine Vorgaben für Farbe, nimm einfach die
deine Wahl. Du entscheidest selbst nach den Farben deiner
Welt.





Gelassen durch den Advent

Mal-Meditation für Kinder

Erklärung

Eine Mal-Meditation ist für den Einstieg in die Meditation ideal. Die Kinder hören unbewusst der Geschichte mit meditativem Hintergrund zu und müssen nicht still sitzen. Gerade in der Winterzeit ist das Vorlesen ein fester Bestandteil im Unterricht. Ich habe für euch eine kleine Mal-Meditation für die Winterzeit erstellt. Dies ist eine Meditation, bei der die Kinder zuhören und malen. Sie ist eine Achtsamkeits- und Atemübungen und gleichzeitig eine Bastelvorlage für ein Licht. Da der Text zum Vorlesen nur kurz geht, eignet sich diese Meditation für Kindergartenkinder und Grundschulkinder, Sonderpädagogik, Förderschule oder für die Ergotherapie. Die Kinder malen während des Vorlesens die Punkte aus, es müssen nicht alle Punkte ausgemalt werden, so viele, wie sie in der Zeit schaffen. Mit einer Fantasiereise kannst du ihnen wunderbar eine Pause im Alltag schenken, in der sie neue Kraft und

Energie tanken können. Einfach der Kreativität freien Lauf lassen und neue Farbkombinationen entdecken. Der Unterschied eine Mal-Meditation zu anderen Mediationen ist, dass die Kinder sich bewegen dürfen. Sie sind in dieser Phase kreativ mit ihren Händen und Augen beschäftigt. Ziel einer Mal-Meditation ist es, den Geist zu fokussieren und die eigenen Gedanken zur völligen Ruhe zu bringen. Die Kinder hören bewusst oder auch unbewusst (was noch vorteilhafter ist) dem Text zu. Sie sind auf das Ausmalbild konzentriert und hören der Geschichte zu. Sie hören im Unterbewusstsein zu und atmen tiefer ein, lassen los und entspannen ohne Zwang. Durch das Erzählen werden bildreiche Vorstellungen geweckt, mit deren Hilfe die Kinder in einen Zustand der Ruhe und Entspannung finden. Klar muss jedem sein, nicht jedes Kind kann sich gleich bei der ersten Entspannungsübung entspannen. Gerade Kindern, die einen großen Bewegungsdrang haben oder vom Elternhaus das Vorlesen nicht kennen, wird es schwerfallen. Wie bei allen Übungen heißt es: Übung macht den Meister.

Inhalt: Vorlesetext, Ausmalbild DIN A5, DIN A4 als Bastelvorlage für ein Licht.

1

Entscheide, mit welchen Stiften gemalt und welche Vorlage genutzt wird. Ob die Vorlage nur zum Malen oder die, aus der die Kinder danach noch ein Licht basteln können.

Für Kindergartenkinder würde ich Fingerfarbe, Wachsmalstifte oder Dot Marker empfehlen.

2

Den Text zum Vorlesen 1x ausdrucken und die Ausmalbilder ausdrucken. Jedes Kind bekommt ein Blatt. Der Name des Kindes kann auf die Rückseite geschrieben werden. Eine entspannte Atmosphäre ist wichtig. Vielleicht werden ein paar Kerzen angezündet, das Licht etwas gedimmt. Der Text wird langsam vorgelesen. Vorab kann man eventuell eine Yoga Sequenz durchführen, wobei der Körper ordentlich geschüttelt wird. Die Kinder stellen sich hin und lassen alle Körperteile einmal schütteln.



Anleitung Bastelvorlage Licht

1

Malen



2

Wenn der Hintergrund mit Wasserfarbe bemalt werden soll, sollten alle Stellen, die sich vom Hintergrund absetzen sollen, dick mit Kerzenwachs eingerieben werden.



3

Mit Wasserfarbe das Bild einpinseln. Evtl. wenn die Wasserfarbe getrocknet ist, mit Öl bestreichen= Der Öltrick.



4

Ausschneiden und an der Fläche (hier kleben) kleben.



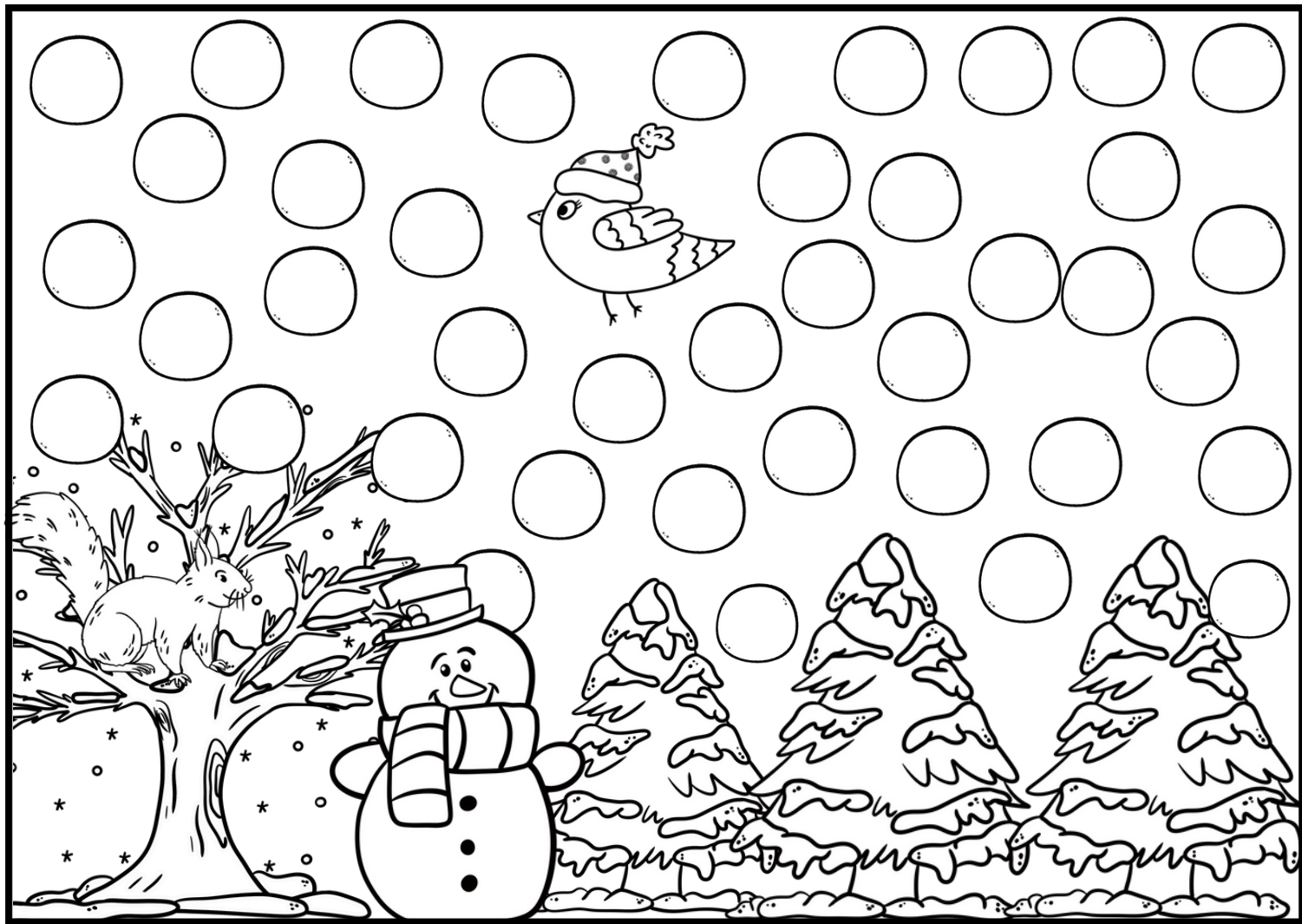
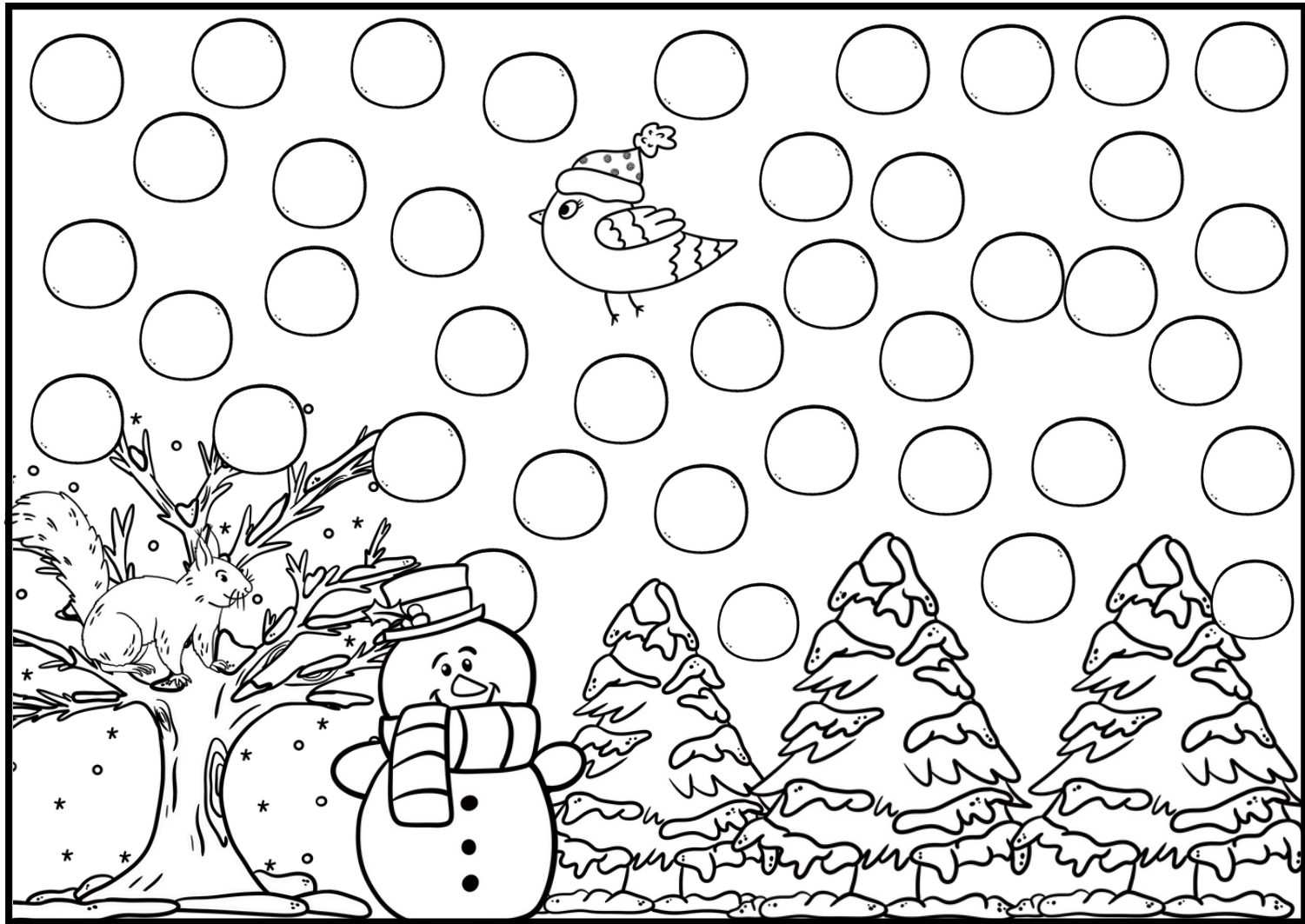
Der Winterspaziergang

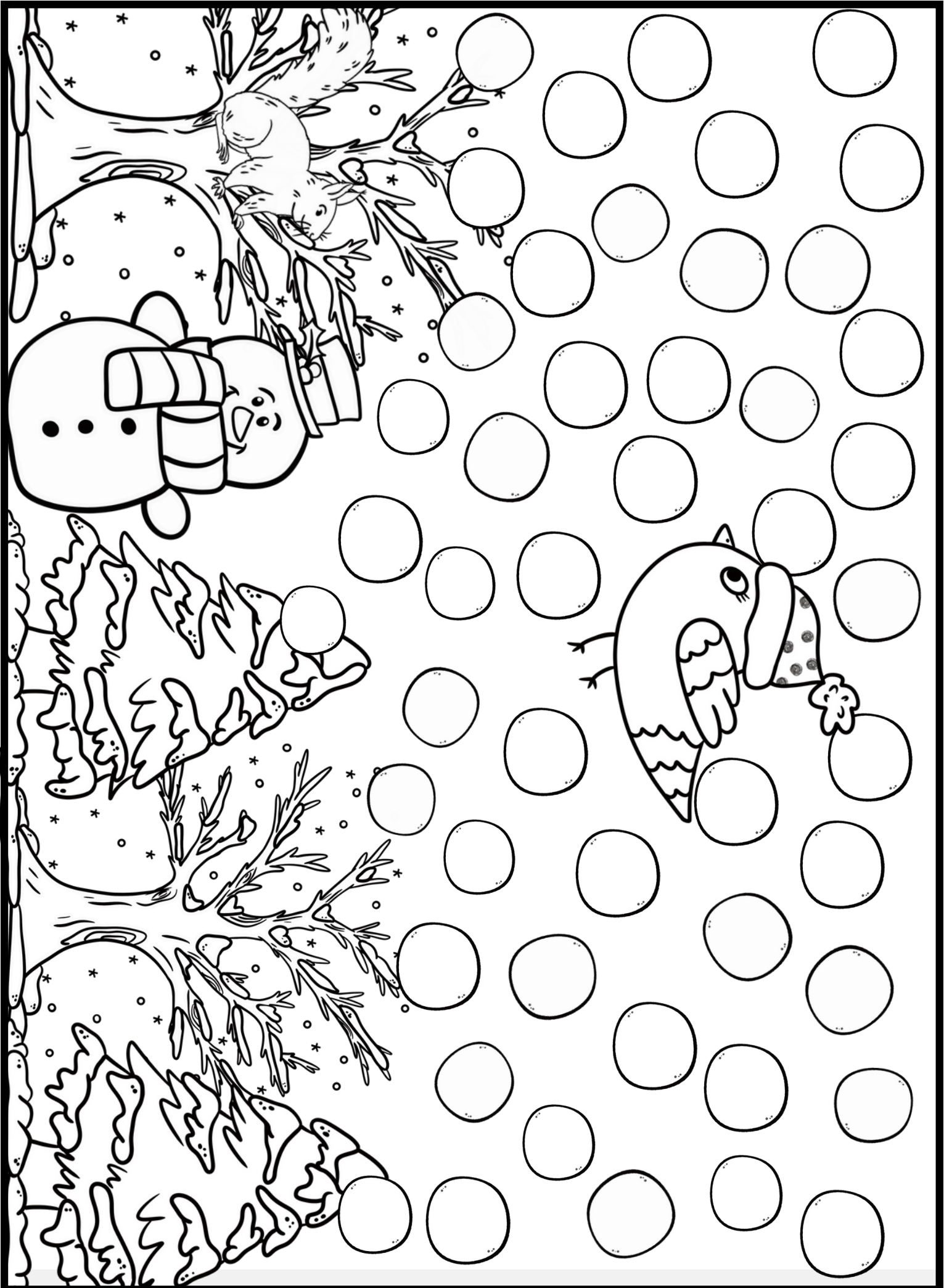
** Pause

Suche Dir eine Position, in der du dich wohlfühlst, eine bequeme Position für deine Arme und Beine. Atme tief ein und wieder aus, lass Deine Schultern einfach hängen, lass sie einfach fallen. ** Nun lege Dir deine Stifte/Wachsmalstifte/Dot Marker/Fingerfarbe bereit. ** Sieh Dir das Blatt an, was vor Dir auf dem Tisch liegt, es ist noch ganz farblos. Schneeflocken sind zwar weiß oder grau, aber heute lässt du vom Himmel kunterbunte Schneeflocken fallen. ** Schließe deine Augen und komme mit mir auf einen kurzen Winterspaziergang. Schüttle deine Hände einmal aus und lass Deinen Kopf locker kreisen. Von der Brust über die rechte Schulter, den Nacken und über die linke Schulter wieder zur Brust. ** Atme ganz tief durch die Nase ein und mit einem Seufzer durch den Mund wieder aus. Wenn Dir danach ist, wiederhole es noch einmal. ** Heute machen wir zusammen einen gemütlichen Winterspaziergang durch den verschneiten Winterwald. Während ich die Geschichte vorlese, nimmst du deine Farben und malst Schneekugel für Schneekugel aus. Du musst Dich nicht beeilen, es müssen nicht alle Schneekugeln ausgemalt werden, vielleicht bleiben ja noch einige weiß, das ist vollkommen in Ordnung.

Es gibt keine Vorgaben für Farbe, nimm einfach die Farben, die Dir gefallen, lass deine Hände einfach von selbst nach den Farben greifen. Wenn dir danach ist, atme noch einmal tief ein und mit einem langen Seufzer wieder aus. **

Endlich hat es geschneit. Der Schnee hat die Welt unter einer weißen Schneedecke verschwinden lassen. Mit deiner dicken Winterjacke und den warmen Schneestiefeln stehst du am Waldrand, alles um dich herum ist ganz still. Die Bäume sind mit weißem Schnee bedeckt. Alles glitzert und funkelt und es herrscht eine angenehme Ruhe. Tief atmest du ein und aus. Tief. Ein und aus. ** Zwischen den Bäumen siehst du ein kleines Eichhörnchen durch die Bäume flitzen. Kurz bleibt es stehen und schaut dich an. Dann springt es weiter von Ast zu Ast. Die Luft ist rein und klar, kennst du das, wenn es im Winter sehr kalt ist und die Luft schön klar ist? Tief atmest du die klare Winterluft durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Bei jeder Ausatmung hauchst du eine Atemwolke aus. Mit jedem Punkt, den du ausmalst, entspannst du dich immer mehr. ** Du gehst langsam am Waldrand entlang. Deine Schuhe hinterlassen Spuren im Schnee, und bei jedem Schritt knirscht der frische Schnee unter deinen Schuhsohlen, sonst ist alles still. Ganz still. ** Der Schnee um dich herum verschluckt alle Geräusche. Du schaust nach oben in den Himmel, es fängt wieder an zu schneien, viele Schneeflocken schweben vom Himmel auf die Erde und streifen sanft deine Wangen und Nase. Du schließt deine Augen und spürst, wie die Schneeflocken auf deinem Gesicht landen und sofort schmelzen. Kleine winzige Schneeflocken. Du machst einen tiefen Atemzug und spürst die frische und klare Luft bis hinab in den Bauchraum. Mit jeder Schneeflocke entspannt du dich mehr und mehr. ** Nun wird es Zeit, wieder zurückzugehen, folge deinem Weg nochmals zurück. Der Spaziergang tat wirklich gut, dein Kopf ist frei. Ruhe und Gelassenheit nimmst du mit von diesem Winterspaziergang. Tief atmest du ein und aus. Tief bis hinab in den Bauchraum. Ein und aus.





hier kleben

thank you



Danke, dass du mein Material gekauft oder heruntergeladen hast.
Eine Verbreitung, ob digital oder gedruckt, ist nicht gestattet (Clouds, Dropbox, soziale Netzwerke). Die Bilder und Grafiken dürfen nicht aus dem Material kopiert und weiterverwendet werden. Bei interaktiven PDF-Dateien, PPTX Format, dürfen die Cliparts nur zum Thema genutzt werden.

Mein Material erstelle ich auf Canva Pro oder Pages von Apple.

Meine Cliparts zeichne ich auf Procreate selbst (Pinsel zur kommerziellen Nutzung erlaubt) oder nutze Grafiken mit Canva pro oder von Sketchmelly. Interaktives Material auf Genially oder LearningApps. QR-Codes erstelle ich mit dem QR-Code Generator. Texte wurden von mir eingesprochen oder von meinem Mann.

Schriftarten nutze ich von Druckschrift Willsoftware (Verlagslizenz), Canva Pro, Grundschrift von Christian Urff, Digitale Schulideen und von Mrs.Deerman's Grundschulkitz.



Mehr Lernmaterial von mir:



Scan Mich

Du findest Bilder und Videos meiner Materialien auf [Pinterest](#) und [Instagram](#) oder auf meinen [Blog](#).

Auf meinem Blog, Instagram und Pinterest stelle ich meine Materialien vor und gebe meine Sale Aktionen auf Eduki bekannt.

Hast du Fragen oder Anregungen, kannst du mich gerne anschreiben: jl@lern-tagebuch.de

