



Wege zu Dir



# Atemübungen

für

Kids

(3-6 Jahre)



© Conny Breuer





*Ballon Atmung*



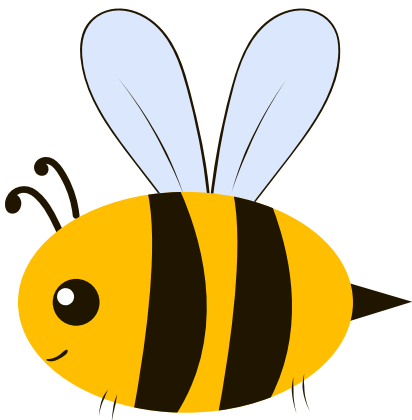
*Feder Atmung*



*5 Finger Atmung*



*Regenbogen Atmung*



*Hummel Atmung*



*Drachen Atmung*



*Hasen Atmung*



*Schlangen Atmung*



*Löwen Atmung*



*Sonnen Atmung*

# Ballon Atmung



Entspannung

Atemkontrolle

Konzentration

# Ballon Atmung

## **Vorbereitung:**

Setze dich mit den Kindern in einen bequemen Sitzkreis.  
Stelle eine entspannte Atmosphäre her.

## **Erklärung:**

Beschreibe den Kindern, dass sie so tun werden, als wären sie Ballons.  
Wenn sie tief einatmen, füllen sie sich wie ein richtiger Ballon und beim Ausatmen lassen sie die Luft langsam wieder entweichen.

## **Tiefes Einatmen:**

- Bitte die Kinder, die Hände vor sich zu halten und bei jedem Einatmen dabei zu helfen, ihre "Ballonform" zu schaffen.
- Lass sie durch die Nase tief einatmen, als würden sie den Ballon aufblähen. Sie können ihre Arme nach außen ausbreiten, um das Aufblähen zu symbolisieren.

## **Langsame Ausatmung:**

- Anschließend bitte die Kinder, den Mund leicht zu öffnen und die Luft langsam und kontrolliert auszulassen, während sie die Arme wieder nach innen ziehen.
- Sie können das Geräusch "ssssss" machen, während die Luft langsam entweicht, um das Bild eines sich entleerenden Ballons zu verstärken.

## **Wiederholung:**

Wiederholt diese Übung 5-10 Mal. Achte darauf, dass die Kinder sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen entspannt bleiben.

Entspannung: Hilft Kindern, Stress abzubauen und Ruhe zu finden.

Atemkontrolle: Fördert die bewusste Atmung und mehr Achtsamkeit.

Konzentration: Unterstützt die Konzentrationsfähigkeit durch die Fokussierung auf den Atem.

Viel Spaß mit der Ballonatmung!

# Feder Atmung



Entspannung

Körperbewusstsein

Vorstellungskraft

# Feder Atmung

## **Vorbereitung:**

Setze dich mit den Kindern in einen bequemen Sitzen.  
Schaffe eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

## **Erklärung:**

Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen sollen, eine leichte Feder zu sein, die sanft in den Wind schwebt. Jeder Atemzug bringt sie zum Schweben und beim Ausatmen sinken sie wieder sanft nach unten.

## **Tiefes Einatmen:**

- Bitte die Kinder, sich aufrecht hinzusetzen und eine Hand auf den Bauch zu legen, um zu fühlen, wie sich der Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt.
- Lass sie durch die Nase tief einatmen, als würden sie die Luft wie eine Feder aufnehmen, die sich aufbläht und leichter wird.

## **Sanftes Ausatmen:**

- Anschließend sollen die Kinder durch den Mund langsam ausatmen, dabei können sie die Arme leicht nach unten bewegen, als ob sie sanft zur Erde sinken.
- Fordere sie auf, dabei das Geräusch "hhhhh" zu machen, um das sanfte Senken visuell und akustisch zu unterstützen.

## **Wiederholung:**

Wiederholt die Übung 5-10 Mal, wobei sie versuchen, sich bei jedem Einatmen leicht und bei jedem Ausatmen entspannt zu fühlen.

Entspannung: Hilft Kindern, Stress und Spannungen abzubauen.

Körperbewusstsein: Fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Atmung.

Vorstellungskraft: Regt die Fantasie an und macht das Atmen spielerisch.

Viel Spaß mit der Federatmung!

# 5 Finger Atmung



Entspannung

Körperbewusstsein

Einfachheit



# 5 Finger Atmung

## **Vorbereitung:**

Setze dich mit den Kindern in einen bequemen Sitz. Stelle sicher, dass alle bereit sind, sich zu konzentrieren und mitzuwirken.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie ihre Hand benutzen werden, um die Übung auszuführen – jede Fingerbewegung hilft ihnen, den Atem zu steuern.

## **Durchführung:**

- Halte eine Hand vor dir mit den Fingern gespreizt.

## **Einatmen:**

Beginne am Daumen. Atme langsam durch die Nase ein, während du den Daumen nach oben ziehst.

## **Ausatmen:**

Wenn du den Daumen ganz oben hast, atme durch den Mund aus, während du den Daumen wieder nach unten bewegst.

- Wiederhole diesen Schritt für jeden Finger:
- Besonderer Fokus auf die langen und langsamen Atemzüge.

## **Das bedeutet:**

Zeigefinger: Einatmen (nach oben ziehen), Ausatmen (nach unten).  
Mittelfinger: Einatmen (nach oben ziehen), Ausatmen (nach unten).  
Ringfinger: Einatmen (nach oben ziehen), Ausatmen (nach unten).  
Kleiner Finger: Einatmen (nach oben ziehen), Ausatmen (nach unten).

## **Wiederholung:**

Führe die Übung ein oder zwei Mal durch, bis die Kinder sich wohlfühlen.

Entspannung: Hilft Kindern, sich zu beruhigen und Stress abzubauen.

Körperbewusstsein: Fördert das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Atmung.

Einfachheit: Leicht verständlich und durchführbar, auch für jüngere Kinder.

Viel Spaß mit der 5-Finger-Atmung!

# Regenbogen Atmung



**Kreativität**

**Entspannung**

**Achtsamkeit**

# Regenbogen Atmung

## **Vorbereitung:**

Setze die Kinder bequem im Sitzen oder im Kreis.  
Stelle sicher, dass die Atmosphäre entspannt und konzentriert ist.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen werden, einen wunderschönen Regenbogen zu sehen.  
Sie werden mit ihrem Finger über die Farben fahren, während sie atmen.

## **Fingerführung:**

- Du kannst entweder eine Zeichnung eines Regenbogens verwenden oder die Farben mit bunten Materialien darzustellen. Wenn ihr keinen Regenbogen direkt vor euch habt, könnt ihr einfach die Farben beschreiben.

## **Durchführung:**

- Nimm einen Stift oder deinen Finger und beginne mit der ersten Farbe, z.B. Rot:

### **Einatmen:**

Führe den Finger von links nach rechts über die rote Farbe und atme tief durch die Nase ein.

### **Ausatmen:**

Bewege den Finger wieder zurück und atme durch den Mund aus, während du die Farbe „loslässt“.

- Wechsel zu den anderen Farben des Regenbogens:

Orange: Einatmen, während du über die orange Farbe fährst.

Gelb: Einatmen und ausatmen, während du über die Gelbe Farbe fährst.

Grün: Einatmen bei Grün, ausatmen beim Rückweg.

Blau: Einatmen bei Blau, ausatmen beim Rückweg.

Indigo: Einatmen, ausatmen.

Violett: Einatmen, ausatmen.

## **Wiederholung:**

- Ihr könnt diese Übung ein oder zweimal wiederholen, um den gesamten Regenbogen mehrmals zu „erleben“.

Einfach und anschaulich: Die Verwendung der Finger macht die Übung für kleine Kinder verständlicher und greifbarer.

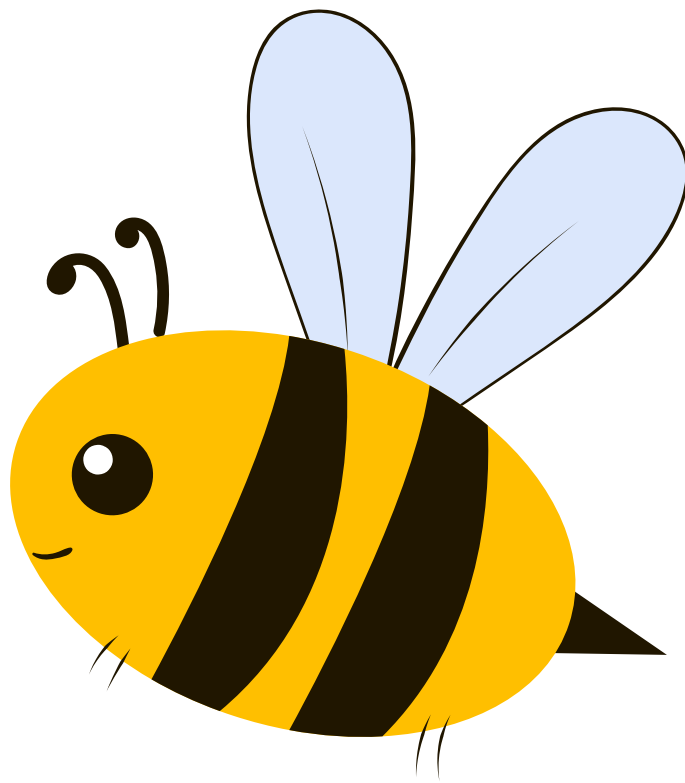
Entspannung und Achtsamkeit: Hilft Kindern, sich zu beruhigen und ihre Atmung bewusster zu erleben.

Kreativität: Fördert die Vorstellungskraft und macht das Atmen spielerisch.

Viel Spaß mit der Regenbogenatmung!



# Hummer Atmung



Entspannung

Atemkontrolle

Spaß

# Hummel Atmung

## **Vorbereitung:**

- Setze die Kinder in einen bequemen Sitz.  
Schaffe eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen werden, eine Hummel zu sein. Wenn Hummeln fliegen, machen sie ein summendes Geräusch, und diese Übung wird ihnen helfen, sich zu entspannen und Spaß zu haben.

## **Durchführung:**

### **Tiefes Einatmen**

- Bitte die Kinder, sich aufrecht hinzusetzen. Lass sie durch die Nase tief einatmen. Während sie einatmen, sollen sie versuchen, den Bauch wie einen Ballon aufzublähen.

### **Summen**

- Beim Ausatmen öffnen die Kinder den Mund leicht und summen ganz sanft, als wären sie Hummeln. Dies kann das Geräusch "mmmmmm" sein. Die Idee ist, dass sie beim Ausatmen das Summen für so lange wie möglich halten.

## **Wiederholung:**

- Wiederhole die Hummelatmung ein paar Mal (z.B. 5-8 Atemzüge). Achte darauf, dass die Kinder angenehm entspannt und ruhig bleiben.

Entspannung: Hilft, Stress abzubauen und das Nervensystem zu beruhigen.

Atemkontrolle: Fördert das Bewusstsein für die eigene Atmung und lehrt die Kinder, gleichmäßig und tief zu atmen.

Spaß: Das Summen macht die Übung spielerisch und lustig.

Viel Spaß mit der Hummelatmung!

# Drachen Atmung



Entspannung

Atemkontrolle

Konzentration

# Drachen Atmung

## **Vorbereitung:**

Setze dich mit den Kindern in einen bequemen Sitzkreis. Stelle sicher, dass alle aufmerksam sind und sich wohlfühlen.

## **Erklärung:**

Erkläre den Kindern, dass sie so tun werden, als wären sie Drachen, die Feuer ausatmen. Sie werden tief einatmen und dann langsam und kontrolliert ausatmen.

## **Tiefes Einatmen:**

- Bitte die Kinder, die Augen zu schließen oder auf einen Punkt vor ihnen zu schauen.
- Lass sie durch die Nase tief einatmen, als würden sie den saftigen Geruch eines geheimen Ortes in den Bergen aufnehmen.

## **Feuriges Ausatmen:**

- Schließlich sollen die Kinder den Mund öffnen und langsam die Luft aufstoßen, während sie das Geräusch eines feuerzeugenden Drachen machen (zum Beispiel „heeeehhh“).
- Animiert sie dazu, die Arme bei jedem Ausatmen nach vorne zu strecken, als würde der Drache Feuer speien.

## **Wiederholung:**

Wiederholt diese Übung mehrere Male (z.B. 5-10 Atemzüge), und achte darauf, dass die Kinder sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen die richtigen Geräusche machen und sich dabei entspannen.

Entspannung: Diese Übung hilft, Stress und Angst abzubauen.

Atemkontrolle: Kinder lernen, ihre Atmung zu regulieren.

Konzentration: Sie fördert die Konzentration und Achtsamkeit.

Viel Spaß bei der Drachenatmung! 🐉



# Hasen Atmung



Entspannung

Aktive Atmung

Spaß

# Hasen Atmung

## **Vorbereitung:**

- Setze die Kinder in einen bequemen Sitz, entweder auf den Boden oder auf Stühle. Sorge für eine ruhige Atmosphäre.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen werden, kleine Hasen zu sein. Hase haben große Ohren und sind für ihre schnellen Bewegungen bekannt. Diese Übung wird ihnen helfen, ruhig und entspannt zu bleiben.

## **Durchführung:**

### **Tiefes Einatmen**

- Bitte die Kinder, tief durch die Nase einzuatmen, als würden sie den frischen Duft von Karotten oder frischem Gras riechen. Lass sie sich vorstellen, dass sie dabei große Ohren haben und die Geräusche der Natur hören.

### **Schnelles Ausatmen**

- Lass die Kinder dann schnell durch den Mund ausatmen, dabei können sie die Hände vor den Bauch halten, als würden sie sich im Hoppeln bewegen. Sie können ein Geräusch machen, wie „hüpf hüpf“ oder einfach die Luft schnell ausstoßen.

## **Wiederholung:**

- Führe die Hasenatmung 5-10 Mal durch, sodass die Kinder sowohl die Ruhe des Einatmens als auch die Energie des Ausatmens erleben können.

Entspannung: Hilft, Stress und Aufregung abzubauen.

Aktive Atmung: Fördert das Bewusstsein für die eigene Atmung und lehrt die Kinder, wie sie aktiv atmen können.

Spaßfaktor: Die Vorstellung, ein Hase zu sein, bringt Freude und Lebendigkeit in die Übung.

Viel Spaß mit der Hasenatmung!

# Schlangen Atmung



Entspannung

Atembewusstsein

Spaß

# Schlangen Atmung

## **Vorbereitung:**

- Setze die Kinder bequem im Sitzen, entweder auf den Boden oder auf Stühlen.  
Schaffe eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen werden, wie eine Schlange zu atmen. Schlangen sind sanft und beweglich, und diese Übung hilft ihnen, ruhig und entspannt zu bleiben.

## **Durchführung:**

### **Tiefes Einatmen**

- Bitte die Kinder, durch die Nase einzuatmen. Während sie einatmen, sollen sie ihre Arme anheben und sich in der Bewegung so schlängeln wie eine Schlange.

### **Langes Ausatmen**

- Lass die Kinder durch den Mund ausatmen und dabei ein sanftes „ssssss“-Geräusch machen. Sie sollten sich vorstellen, wie die Luft langsam und gleichmäßig wie eine Schlange ausströmt.
- Während des Ausatmens können sie ihre Arme wieder senken und sich sanft zurücklehnen.

## **Wiederholung:**

- Wiederhole die Übung 5-10 Mal, sodass die Kinder den Unterschied zwischen dem tiefen Einatmen und dem langen, sanften Ausatmen erleben.

Entspannung: Hilft, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Atembewusstsein: Fördert das Bewusstsein für die eigene Atmung und sorgt für tiefere Atemzüge.

Spaß: Die Vorstellung, eine Schlange zu sein, macht die Übung spaßig und ansprechend.

Viel Spaß mit der Schlangenatemung!

# Löwen Atmung



**Stressabbau**

**Selbstbewusstsein**

**Atembewusstsein**

# Löwen Atmung

## **Vorbereitung:**

- Setze die Kinder bequem im Sitzen, entweder auf den Boden oder auf Stühlen.  
Schaffe eine ruhige, entspannte Atmosphäre.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen werden, mächtige Löwen zu sein. Löwen sind stark und selbstbewusst, und diese Übung wird helfen, ihre Energie freizusetzen und gleichzeitig zu entspannen.

## **Durchführung:**

### **Tiefes Einatmen**

- Bitte die Kinder, sich aufrecht hinzusetzen und durch die Nase tief einzuatmen. Während sie einatmen, sollen sie die Arme nach oben heben und sich wie ein aufrechter Löwe fühlen.

### **Kraftvolles Ausatmen**

- Beim Ausatmen sollen die Kinder den Mund weit öffnen, die Zunge herausstrecken und ein kraftvolles „RAWR!“ oder „HAAAAAAAA!“ ausstoßen. Dies kann sie auch zum Lachen bringen!
- Lass sie die Arme nach unten senken oder auf den Boden zurücklehnen, während sie ausatmen.

## **Wiederholung**

- Wiederholt die Übung mehrere Male (z.B. 3-5 Atemzüge), sodass die Kinder sowohl die Kraft des Einatmens als auch die Erleichterung des Ausatmens erleben können.

Stressabbau: Hilft, Spannungen abzubauen und die Stimmung zu heben.

Selbstbewusstsein: Fördert ein Gefühl von Stärke und Mut.

Verbesserung des Atembewusstseins: Lehren Kinder, tief und bewusst zu atmen.

Viel Spaß mit der Löwenatmung!

# *Sonnen Atmung*



Entspannung

Atembewusstsein

Kreativität

# Sonnen Atmung

## **Vorbereitung:**

- Setze die Kinder bequem im Sitzen, entweder auf den Boden oder auf Stühlen. Stelle sicher, dass die Atmosphäre hell und freundlich ist.

## **Erklärung:**

- Erkläre den Kindern, dass sie sich vorstellen werden, die strahlende Energie der Sonne zu atmen und sich dabei wie die Sonne selbst zu fühlen.

## **Durchführung:**

### **Einatmen und Sonnenstrahlen visualisieren**

- Bitte die Kinder, durch die Nase einzuatmen und sich vorzustellen, dass sie beim Einatmen Energie und Wärme von der Sonne aufnehmen.
  - Die Hände können über den Kopf gehoben werden, als würden sie die Sonnenstrahlen in Empfang nehmen.

### **Ausatmen und Wärme streuen:**

- Lassen sie beim Ausatmen durch den Mund die Energie zurückgeben, indem sie die Hände zur Seite öffnen, als würden sie Sonnenstrahlen in die Welt streuen. Sie können ein „Ahhhh“ oder „Ohhhh“ Geräusch machen, um den entspannten Zustand auszudrücken.

## **Wiederholung:**

- Wiederholt die Übung 5-10 Mal. Ermutige die Kinder, sich jedes Mal mehr mit der Sonne zu verbinden und sich vorzustellen, wie sie voller Licht und Energie sind.

Entspannung: Hilft, Stress abzubauen und ein Gefühl von Positivität zu fördern.

Atembewusstsein: Lehren Kinder, bewusst zu atmen und sich auf die Gefühle während der Atmung zu konzentrieren.

Kreativität: Fördert die Vorstellungskraft und stärkt das Gefühl der Verbundenheit mit der Natur.

Viel Spaß mit der Sonnenatmung!





Wege zu Dir

Ich hoffe, die vorgestellten Übungen haben dir gefallen und werden dir und deinen Kindern helfen, Entspannung und Achtsamkeit in den Alltag zu bringen.



Atemübungen sind nicht nur wertvoll für die physische Gesundheit, sondern können auch das emotionale Wohlbefinden fördern und das Selbstbewusstsein stärken.

Die richtigen Atemtechniken können tatsächlich die Welt verändern, indem sie ein Gefühl der Gelassenheit und des Wohlbefindens vermitteln.

Ich freue mich sehr über dein Feedback! Teile uns deine Gedanken und Erfahrungen mit den Übungen mit.

Du kannst uns auch auf unseren sozialen Medien folgen, um weitere Tipps und Inhalte zu erhalten:

Facebookgruppe: [Link](#)

Instagram: [Link](#)

Homepage: [Link](#)

Gemeinsam können wir die positiven Effekte der Atemarbeit verbreiten!

DANKESCHÖN!



*Canny Brewer*

