

Schneeflocken- Atmung

Atme ein, während du bis vier zählst.
Halte die Luft an und zähle bis zwei.
Atme aus, bis du bis sechs gezählt hast.
Wiederhole alles fünfmal.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Kerze auspusten

Atme ein und langsam, ganz leise aus.
Stell dir dabei vor, dass du eine Kerze auspustest
und die Flamme dabei immer kleiner wird.
Wiederhole das fünfmal.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Sternen-Zähl- Atmung

Denke an einen Stern. Zähle leise
die fünf Spitzen und atme dabei langsam ein.
Zähle noch einmal und atme dabei langsam aus.
Wiederhole das eine Minute lang.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Hände wärmen

Reibe deine Hände aneinander, bis sie warm sind.
Halte sie an deine Wangen und
atme dabei tief ein und aus.
Wiederhole das 30 Sekunden lang.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Schneemann- Schultern

Ziehe deine Schultern so hoch, wie du kannst,
und lass sie wieder fallen. Wiederhole das fünfmal.

Kreise dann deine Schultern fünfmal.

Achte darauf, dass dein Kiefer locker bleibt.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Pinguin-Balance

Stehe auf einem Bein.

Atme ruhig dreimal ein und wieder aus.

Wechsle das Bein und
atme wieder dreimal ruhig ein und aus.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Winterwald-Ohren

Schließe deine Augen.
Höre aufmerksam zu.
Entdecke drei unterschiedliche Geräusche.
Zeige in die Richtung, aus der sie kommen.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Herz-ruhig

Lege deine Hand auf dein Herz.
Atme ruhig fünfmal ein und aus.
Spüre dabei deinen Puls.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Schneekugel- Fokus

Schließe deine Augen.
Denke an eine Schneekugel, in der die Flocken
herumwirbeln und nach unten sinken.
Tue das 30 bis 60 Sekunden lang.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Eisglatte Stirn

Runzle kurz deine Stirn und
streiche sie mit den Händen wieder glatt.
Wiederhole das dreimal.
Atme dabei ganz ruhig.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Eiszapfen-Stille

Stehe 15 bis 20 Sekunden ganz still
wie ein Eiszapfen.
Atme dabei ganz ruhig.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert

Tannenduft-Nase

Atme tief durch die Nase ein.
Wie riecht der Winter für dich?
Finde drei Wörter und sage sie leise.



© Cornelsen Verlag · Bild: Cornelsen Inhouse/KI-generiert