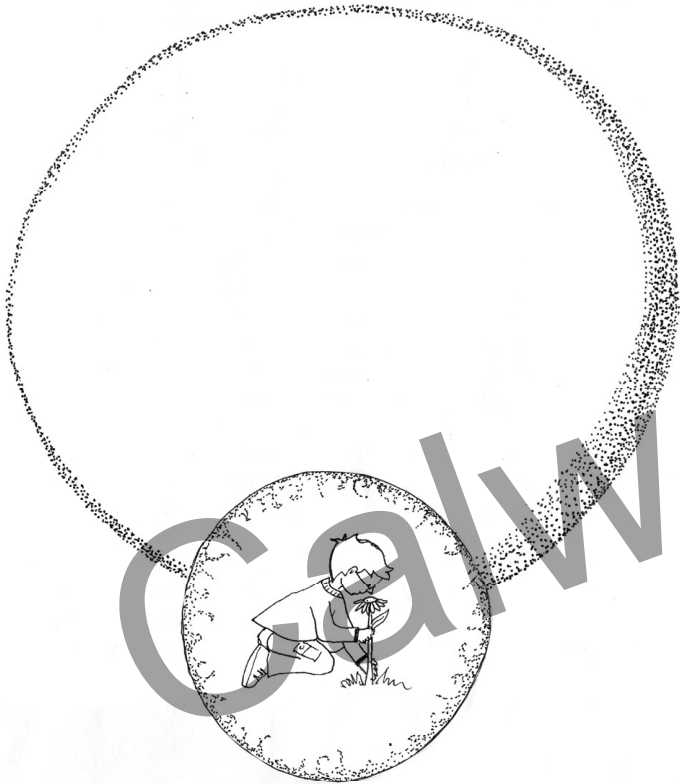


## 1 ACHTSAMKEIT IST SO EINFACH

### Ganz hier sein



#### Aufgabe:

Betrachte eine Minute lang etwas in aller Ruhe. Nur eine Sache. Eine Pflanze, ein Tier oder einen Menschen. Zeichne in den Kreis, was du betrachtest hast.

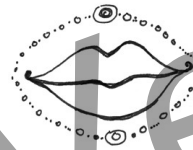
## 2 EINE MINUTE ACHTSAMKEIT

Beobachte für eine Minute etwas in aller Ruhe!



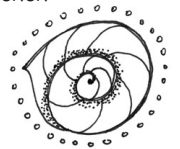
Achtsam s \_ \_ \_ \_

Teilt gemeinsam ein Stück Obst oder ein Stück Brot. Kaut es langsam im Mund und lasst euch eine Minute Zeit beim Schmecken.



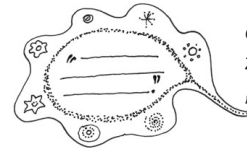
Achtsam sch \_ \_ \_ \_

Lauscht eine Minute lang in euer Klassenzimmer mit geschlossenen Augen. Was hörst du?



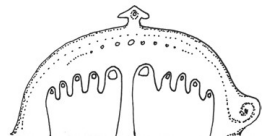
Achtsam h \_ \_ \_ \_

Versuche, deinem Partnerkind etwas Mutmachendes zurückzumelden. Beispiel: „Ich mag es, wenn du lachst!“



Achtsam sp \_ \_ \_ \_

Spielt ‚Blindenführung‘: Führe dein Partnerkind langsam und behutsam durch den Raum.



Achtsam g \_ \_ \_ \_

Der Stimme der Klangschale lauschen

Wenn wir die Augen schließen,  
können unsere Ohren besser lauschen.

Meine bunten Klangfarben



**Aufgabe:**  
Male den Klang in Formen und Farben.