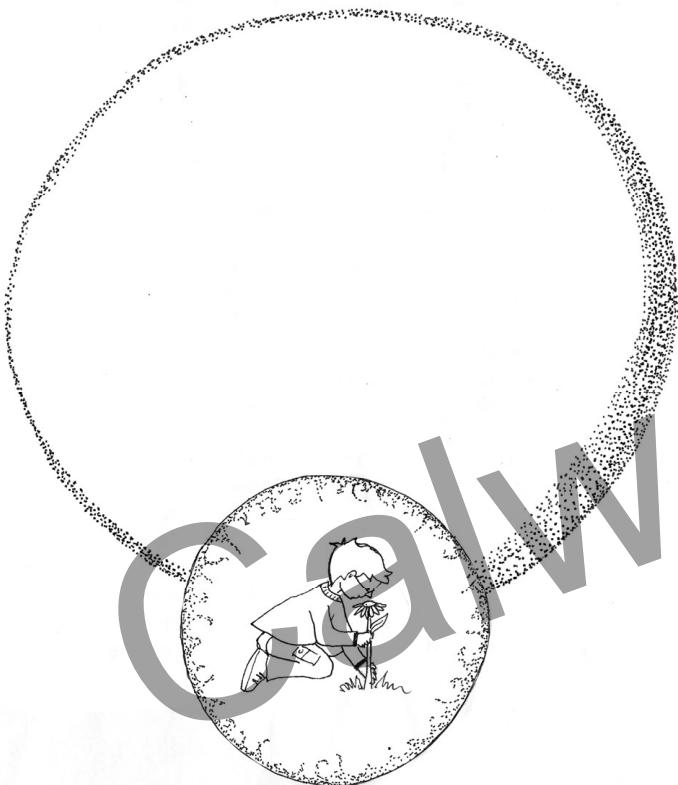


## 1 ACHTSAMKEIT IST SO EINFACH

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 betrachtet hast.

## 2 EINE MINUTE ACHTSAMKEIT

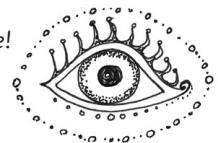
Beobachte für eine Minute etwas in aller Ruhe!

Achtsam s



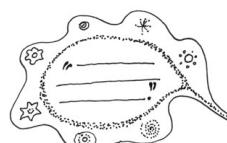
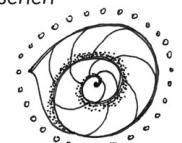
Teilt gemeinsam ein Stück Obst oder ein Stück Brot. Kaut es langsam im Mund und lasst euch eine Minute Zeit beim Schmecken.

Achtsam sch



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

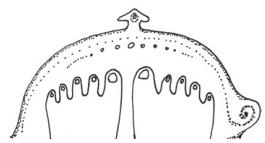
Achtsam h



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

### 3 KLANGFARBEN

#### 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.