

III Teach mindfulness- Achtsamkeit mit ● Kindern & Jugendlichen





„Wenn wir Kindern beibringen,
achtsam zu sein, lehren wir sie, den
Reichtum des Lebens zu erkennen.“

Amy Saltzman

In dieser Einheit erkunden wir, wie Achtsamkeitspraktiken speziell für Kinder und Jugendliche gestaltet werden können. Entdecke kreative und altersgerechte Übungen, die ihnen helfen, sich zu entspannen, ihre Aufmerksamkeit zu steigern und emotionale Resilienz aufzubauen.

Alle Übungen, die du hier findest, sind Vorschläge – bitte schau, ob sie zu deiner Gruppe passen und in welchem Kontext du sie anwenden möchtest und kannst.

Kapitel	Thema / Übung
15	Einstieg: Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen
16	Achtsames Essen
17	Achtsam atmen
18	Reise durch den Körper
19	Dankbarkeitsbaum
20	Gutes Geben
21	Abschluss: Dankesbrief