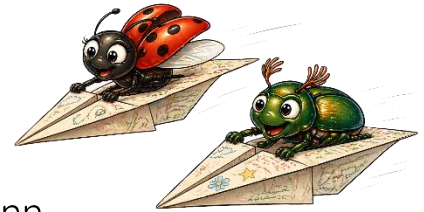


Wilmas
kleine
Atemübungen
für mutige Kinder



Einleitung

Manchmal wird im Kopf alles ein wenig zu laut. Gedanken sausen herum, der Bauch kribbelt und das Herz klopft schneller als sonst. Genau dann helfen Wilmas kleine Atemübungen. Gemeinsam mit Wilma lernen Kinder, ruhig zu werden, tief durchzuatmen und wieder ein kleines bisschen Mut zu finden.



Die Übungen können dabei helfen, sich zu entspannen, den Körper zu beruhigen und schwierige Gefühle besser auszuhalten. Sie eignen sich besonders für aufregende Momente, bei Angst, Nervosität oder wenn einfach alles zu viel wird. Schon ein paar ruhige Atemzüge können dabei helfen, dass sich das Gedankenchaos langsam wieder legt.

Viel Spaß!

Martin Nyenstad

1



Wilma sitzt entspannt auf einem großen Blatt und schaut auf die weißen Wolken am Himmel.

2



Wilma atmet tief ein durch die Nase.

3



Beim Ausatmen pustet Wilma all ihre Sorgen mit der Wolke davon.

4



Wilma wiederholt die Übung 5 mal.

1



Wilma liegt entspannt auf den Rücken auf ein großes Blatt. Auf ihre Bauch liegt ein kleiner Teddybär.

2



Wilma atmet tief ein durch die Nase ein und sieht, wie der Teddy sich senkt.

3



Nach zwei Sekunden atmet Wilma durch den Mund aus. Wilma sieht, wie der Teddy sich wieder hebt.

4



Wilma wiederholt die Übung 10 mal.



1
Wilma sitzt entspannt mit geschlossenen Augen auf ein großes Blatt.



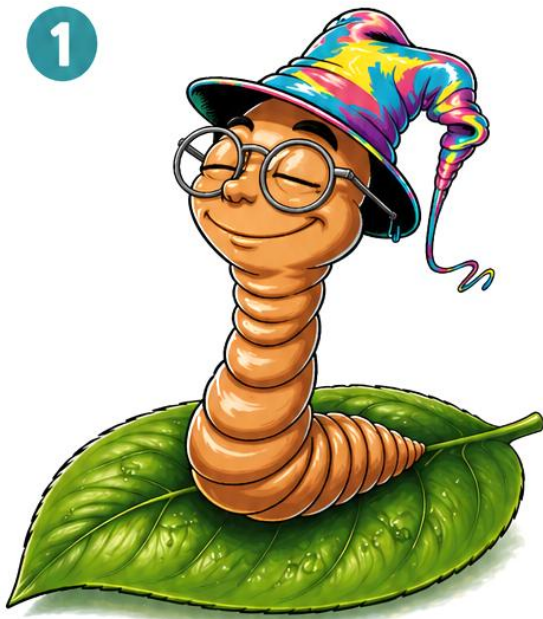
2
Wilma atmet tief durch die Nase ein.



3
Wilma atmet durch den Mund aus und macht dabei ein Bienengeräusch (Summm).



4
Wilma spürt dabei die Vibrationen im Kopf und lässt ihre störenden Gedanken los. Die Übung wiederholt sie 5 mal.



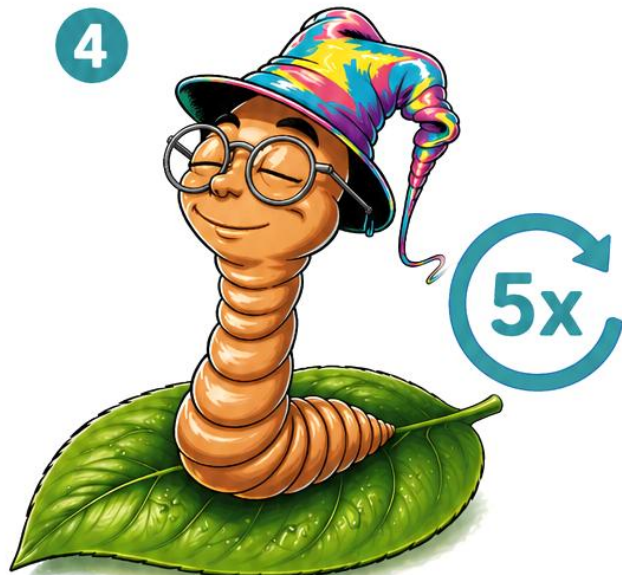
1
Wilma sitzt entspannt mit geschlossenen Augen auf ein großes Blatt.



2
Wilma atmet tief durch die Nase ein und stellt sich vor, dass sie an einer schöne Blume riecht.



3
Wilma atmet langsam durch der Nase aus.



4
Die Übung wiederholt sie 5 mal.

Du musst nicht laut sein,
um mutig zu sein.



Mehr Geschichten von Schneckie und
Wilma auf www.nyenstad.at