

MAL-MEDITATION

mit Fantasiereise

“Ein Weihnachtsbaum voller Farben”

Seite 1

Mal-Meditation für die Adventszeit:
„Ein Weihnachtsbaum voller Farben“

Mach es dir bequem auf deinem Stuhl. Setz dich gerade hin, leg deine Hände locker auf den Tisch.
Schließ für einen Moment die Augen. Atme tief ein ... und wieder aus ... Noch einmal: ein ... und aus ...
Ganz ruhig, ganz entspannt.

Vor dir siehst du Grün – das Grün des Weihnachtsbaumes.
Schließe kurz die Augen und spüre Grün in deinem Körper.
Wie fühlt sich Grün an?
• Vielleicht fühlt es sich an wie ein tiefer, entspannter Atemzug.
• Grün gibt Frieden im Kopf und im Bauch.
Male die Zweige des Baumes grün aus – sanft, weich und entspannend.

Eine Christbaumkugel leuchtet in Rot.
Rot ist warm ... ganz warm.
• Wie ein Herz, das fröhlich schlägt.
• Infeuer, das uns wärmt.
• Rot in deinem Bauch.
• Rot fühlt sich warm an.
• Rot macht mutig wie ein Löwe.
• Rot kann im Bauch wie ein kleines Feuer leuchten.

Ganz oben auf dem Baum leuchtet ein gelber Stern, wie ein kleiner Sonnenn...

Seite 2

Mal-Meditation für die Adventszeit:
„Ein Weihnachtsbaum voller Farben“

Zwischen den Zweigen leuchtet eine blaue Kugel.
Blau ist wie ein tiefer, ruhiger See.
Wie ein Atemzug, der alles leichter macht.
Spüre Blau in dir – im Herzen, in deinen Gedanken.
Wie fühlt sich Blau an?
• Blau ist still wie ein See.
• Blau macht ruhig im Herzen.
• Blau legt sich wie eine Wolke auf den Stress

Ganz leise mischt sich Violett dazu, geheimnisvoll und still.
Violett kann Träume öffnen,
wie ein Fenster zu leuchtenden Ideen.
• Violett glitzert wie Traumstaub.
• Violett bringt Ideen in den Kopf.
• Violett macht ruhig und zauberweich innen drin.

Und dort – ein Hauch Rosa.
Rosa kann weich machen.
Herzlich.
Zärtlich.
Vielleicht spürst du Rosa wie eine warme Hand in deiner Hand.
• Rosa fühlt sich an wie eine Umarmung.
• Rosa macht freundlich und herzlich.
• Rosa lässt das Leben strahlen.

Name: _____ Datum: _____



+ Ausmalbilder





Mal-Meditation für Kinder

Mit einem einfachen Ausmalbild und weiteren Mandala-Ausmalbildern

Wer in eine Entspannung – sei es durch Meditation, autogenes Training, Yoga, Pilates oder Ähnliches – geht und meint, es würde sofort funktionieren, geht es falsch an.

Entspannungstechniken müssen gelernt und regelmäßig geübt werden.

Ziel einer Mal-Meditation ist es, den Geist zu fokussieren und die eigenen Gedanken zur Ruhe zu bringen. Sie hilft, die Achtsamkeit zu stärken – also das bewusste Wahrnehmen und Erleben des Hier und Jetzt, ohne zu bewerten, was um einen herum geschieht.

Man unterscheidet grundsätzlich zwei Formen der Meditation:

Aktive Meditation und passive Meditation.

Die passive Meditation entspricht am ehesten dem, was viele sich unter klassischer Meditation vorstellen: stilles Sitzen und vollständige Ruhe.

Tipp für passive Meditation mit Kindern: Gib den Kindern einen kleinen Handschmeichler, eine Figur oder einen besonderen Stein in die Hand. Wenn sie den Impuls verspüren, sich zu bewegen, können sie diesen Gegenstand in der Hand drehen oder drücken. Das hilft beim Loslassen.

Die aktive Meditation ist ideal für Kinder (und Erwachsene), die schwer stillsitzen können. Sie kombiniert die Wirkung der Meditation mit Bewegung – zum Beispiel durch Wandermeditationen oder, wie hier, durch eine Mal-Meditation.

Wichtig: Übung macht den Meister. Meditation sollte regelmäßig durchgeführt werden. So lernen die Kinder nach und nach, wie sie entspannen und loslassen können.

Hinweise zur Durchführung: Die Bilder dürfen nicht bewertet oder benotet werden.

Nach der Meditation kannst du folgende Fragen stellen:

- Wie gut konntet ihr loslassen und abschalten – auf einer Skala von 1 bis 10?
- Welche Gefühle habt ihr während der Meditation gespürt?

Alternative ohne Ausmalbild:

Die geführte Meditation kann auch ohne Vorlage durchgeführt werden. Die Kinder malen mit Wasserfarbe bunte Kreise oder Punkte – von innen nach außen – bis das ganze Blatt gefüllt ist. Währenddessen liest die Lehrkraft ruhig und gleichmäßig vor. Eine leise Hintergrundmusik unterstützt zusätzlich die Entspannung.

Mal-Meditation für die Adventszeit: „Ein Weihnachtsbaum voller Farben“

Mach es dir bequem auf deinem Stuhl. Setz dich gerade hin, leg deine Hände locker auf den Tisch.

Schließ für einen Moment die Augen. Atme tief ein ... und wieder aus ... Noch einmal: ein ... und aus ...

Ganz ruhig, ganz entspannt.

Vor dir siehst du Grün – das Grün des Weihnachtsbaumes.

Schließe kurz die Augen und spüre Grün in deinem Körper.

Wie fühlt sich Grün an?

♥ Vielleicht fühlt es sich an wie ein tiefer, entspannter Atemzug.

♥ Grün gibt Frieden im Kopf und im Bauch.

Male die Zweige des Baumes grün aus– sanft, weich und entspannend.



Eine Christbaumkugel leuchtet in Rot.

Rot ist warm ... ganz warm.

Vielleicht wie ein Herz, das fröhlich schlägt.

Wie Kaminfeuer, das uns wärmt.

Spüre das Rot in deinem Bauch.

♥ Rot fühlt sich warm an.

♥ Rot macht mutig wie ein Löwe.

♥ Rot kann im Bauch wie ein kleines Feuer leuchten.

Ganz oben auf dem Baum leuchtet ein gelber Stern, wie ein kleiner Sonnenpunkt im Winter.

Gelb fühlt sich an wie ein Lächeln.

Vielleicht kribbelt Gelb ein wenig in dir – fröhlich, leicht.

♥ Gelb kitzelt wie Sonnenstrahlen auf der Haut.

♥ Gelb macht fröhlich und leicht.

♥ Gelb hüpfte im Körper wie ein kleiner, lachender Funke.

Jetzt fließt Orange dazu – weich wie Kerzenlicht, warm wie gebackene Plätzchen.

Orange kann im Körper ein Gefühl von Geborgenheit wecken.

Vielleicht spürst du es in deiner Brust oder in deinem Bauch.

♥ Orange fühlt sich an wie ein Kakao im Winter.

♥ Orange wärmt das Herz ganz ruhig.

♥ Orange macht stark, weich und zufrieden.

Mal-Meditation für die Adventszeit: „Ein Weihnachtsbaum voller Farben“

Zwischen den Zweigen leuchtet eine blaue Kugel.
Blau ist wie ein tiefer, ruhiger See.
Wie ein Atemzug, der alles leichter macht.
Spüre Blau in dir – im Herzen, in deinen Gedanken.
Wie fühlt sich Blau an?

- 💙 Blau ist still wie ein See.
- 💙 Blau macht ruhig im Herzen.
- 💙 Blau legt sich wie eine Wolke auf den Stress



Ganz leise mischt sich Violett dazu, geheimnisvoll und still.
Violett kann Träume öffnen,
wie ein Fenster zu leuchtenden Ideen.

- 💜 Violett glitzert wie Traumstaub.
- 💜 Violett bringt Ideen in den Kopf.
- 💜 Violett macht ruhig und zauberweich innen drin.

Und dort – ein Hauch Rosa.
Rosa kann weich machen.
Herzlich.
Zärtlich.
Vielleicht spürst du Rosa wie eine warme Hand in deiner Hand.

- 🌸 Rosa fühlt sich an wie eine Umarmung.
- 🌸 Rosa macht freundlich und liebevoll.
- 🌸 Rosa lässt das Herz ganz zart schwingen.

Der Stamm vom Weihnachtsbaum ist braun – ein ruhiges, starkes Braun –
Vielleicht fühlst du den Stamm wie starke Füße auf festem Boden.

- ❤️ Braun ist sicher wie ein kräftiger Baumstamm.
- ❤️ Braun gibt Boden unter den Füßen.
- ❤️ Braun macht ruhig, stabil und geerdet.

Du kannst das Bild immer weiter malen, die Farben fließen lassen,
sie fühlen – im Bauch, im Herzen, im ganzen Körper.
Atme zum Schluss noch einmal tief ein ... und aus.
Spüre, wie friedlich es in dir ist.
Dein Bild darf wachsen – langsam, bunt, leuchtend.
Es ist dein Bild.

Name:

Datum:



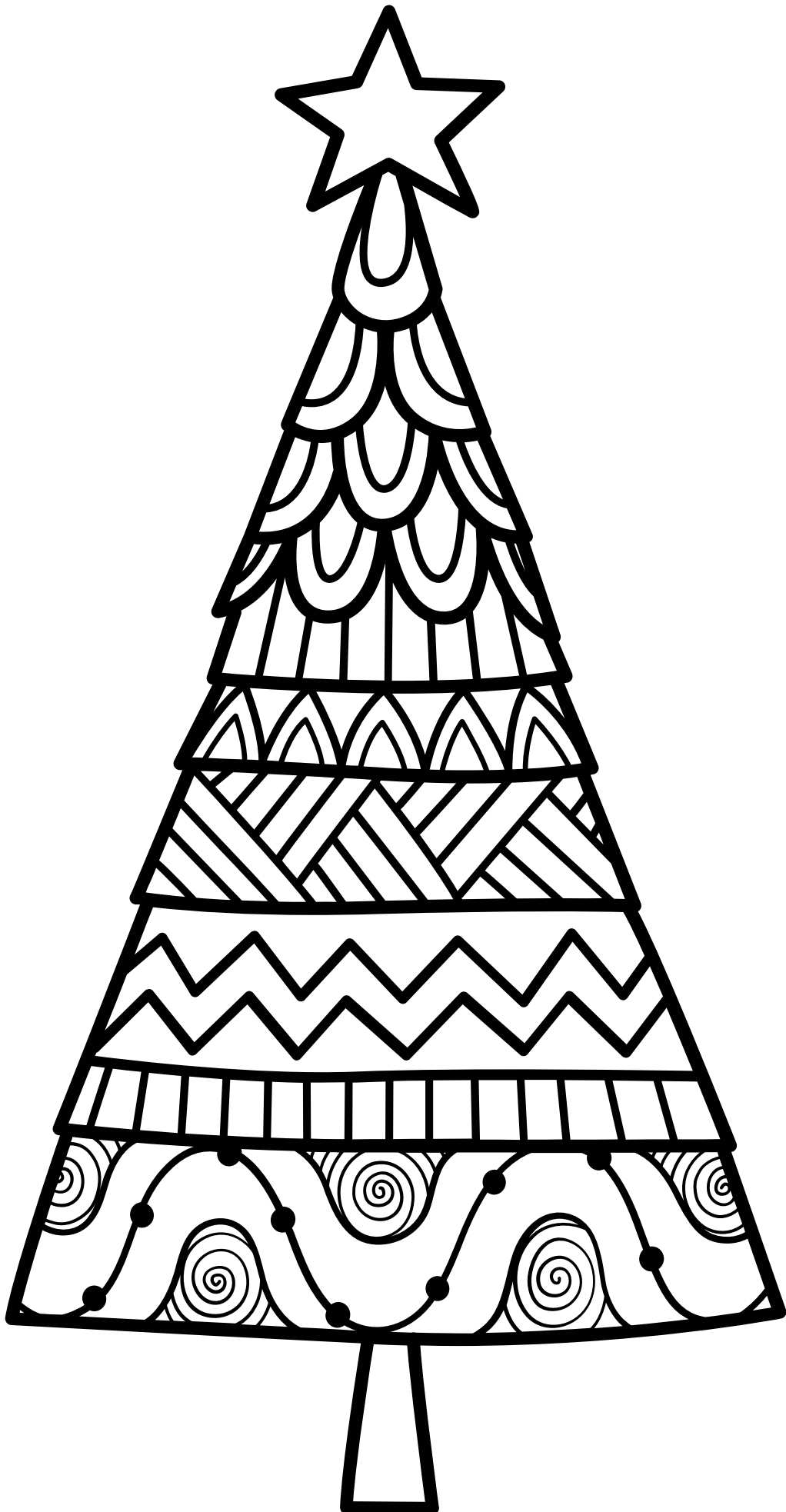
Name:

Datum:



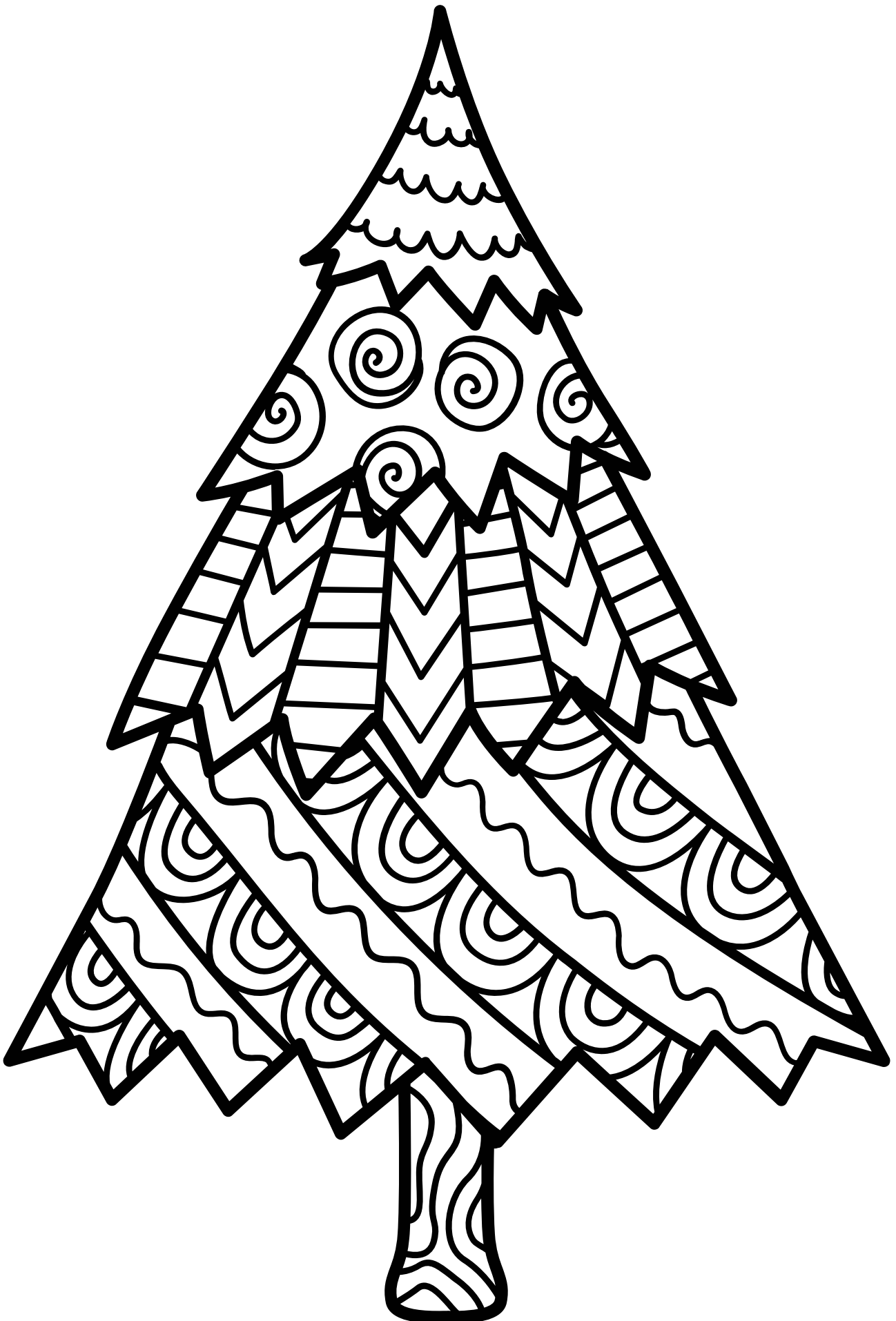
Name:

Datum:



Name:

Datum:

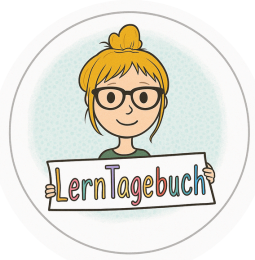




DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN!

Ich freue mich, dass du meinen Shop gefunden hast und bedanke mich ganz herzlich für deinen Einkauf. Ich wünsche dir viel Freude damit und würde

**Zeige mein Material im Einsatz z.B. auf Instagram,
und ich schicke dir einen 5-Euro-Gutschein zu!**



DEINE JASMIN

CLIPARTS:

Mein Material erstelle ich auf Canva Pro. Meine Cliparts zeichne ich auf Procreate selbst (Pinsel zur kommerziellen Nutzung erlaubt) oder nutze Grafiken mit Canva pro.

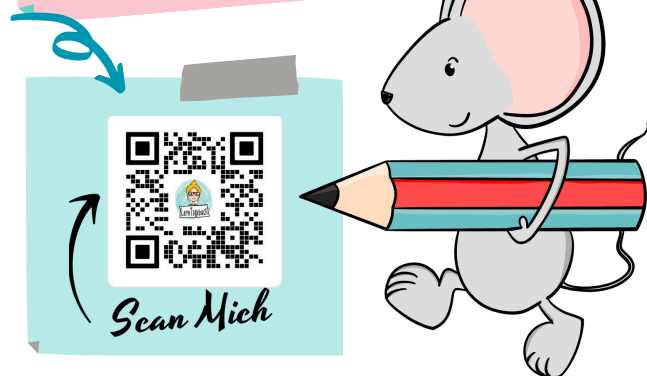


SCHRIFTEN:

Schriftarten nutze ich von Druckschrift Willsoftware (Verlagslizenz)



- Schau doch mal bei mir vorbei! Auf meinen Social Media Kanälen gebe ich aktuelle Einblicke in meinen Schulalltag und für zeige dir meine Unterrichtsideen:



DAS KÖNNTE DIR GEFALEN:

Suchnummer:
MB 019



Suchnummer:
MB 046



NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Du darfst mein Material vom @Lerntagebuch-Shop privat und in deinem Unterricht nutzen. Auch mit deinem/ deiner liebsten Kollegen/in teilen.

Ansonsten ist die Weitergabe von Dateien oder gedrucktem Material nicht erlaubt!

Cliparts dürfen nicht zweckentfremdet wie zur kommerziellen Nutzung verwendet werden!