



Inhalt

Erläuterungen	4
15 achtsame Unterrichtsideen	
Wand der guten Taten	5
Warme Dusche	8
5-4-3-2-1-Übung	10
Achtsamkeitsspiel	12
Kinderyoga	18
Growth Mindset	21
Dankbarkeitstagebuch	23
Mandala	25
Atemübung „Lieblingsort“	27
Sinnesspaziergang	29
Das alles bin ich	31
Glücksstein	34
Positive Affirmationen	35
Partnermassage „Wind und Wolke“	38
Traumreise	39



Der Band enthält **digitales Zusatzmaterial** zum **Download**. Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden **Zusatzcode** finden Sie am Ende des Buches.