



# Achtsamkeitspraxis in der Kita

## Religion



Vom inneren Funken – Spiritualität und Achtsamkeit in der Kita! S. 9  
 Die Achtsamkeitsrakete – Alltagsgebet mit Kitakindern S. 10  
 Achtsamkeit beginnt bei mir – die Identitätsblume S. 12  
**KOPIERVORLAGE**  
 Schön, dass es Dich gibt! Oder: Vom Ich zum Du – die Lobdusche S. 15  
 Träum Dich zum Funken – klangvolle Atemreise S. 17

## Ethik



Kinder brauchen Achtsamkeit – Kommunikation und Rituale im Alltag S. 19  
 Achtsamkeitsrituale – Ich-Du-Wir-Steine S. 20  
 Die (Streitschlichter-) Giraffe – gewaltfreie Kommunikation mit Kindern S. 23  
 Rückzugsorte als Partizipationsprojekt S. 25

## Naturwissenschaften



Pass auf dich auf! S. 27  
**KOPIERVORLAGEN**  
 Pass auf andere auf! S. 32  
**FARBKARTEN**

## Mathematik



Wie viel Achtsamkeit zeigst du mir? S. 36  
 Vorsicht und Rücksicht – Regeln für ein gutes Miteinander S. 38  
**KOPIERVORLAGE**  
 War es ein guter oder ein schlechter Tag? S. 41

## Kultur & Kunst



Die Reise einer Klangschale S. 44  
**KOPIERVORLAGE**  
 „Ich beachte mich – ich beachte dich“-Achtsamkeitscollage S. 47

## Sprachförderung



Ein achtsames Sprachvorbild sein S. 50  
 WOW-Momente einfangen S. 54  
**ELTERNINFORMATION**  
 Eine Rucksack-Entspannungsgeschichte S. 57  
**KOPIERVORLAGE**

## Bewegung & Gesundheit



Heute sind wir auf dem Schlossspielplatz S. 60  
**FARBKARTEN**  
 Samurai-Shiatsu für Kita-Kinder S. 64

## Lebensmittel & Rezeptideen



Kleine Teezeremonie mit selbst gesammelten Kräutern S. 70  
**FARBKARTE**  
 Slowfood – wir backen ein Brot mit Sauerteig S. 75

## Bildungs- & Erziehungspartnerschaft



Achtsames Miteinander in schwierigen Zeiten S. 80

Inhalt / Zusatzmaterial



eDidact.de



ideenboerse-kita.de 



Unser digitales Angebot zum Thema Achtsamkeit – Download für Abonent\*innen kostenfrei

### Rundum gesund und fit

- ✦ Atemachtsamkeit für die Erzieher, die Eltern und die Kinder
- ✦ Meditation ist besser als Wissen
- ✦ Ra Ma Da Sa Meditation!

### Person der Erzieher\*innen

- ✦ Was wir von MOMO lernen können oder Zeit ist Leben

### Bindungsforschung

- ✦ Die Bedeutung von Feinfühligkeit und Achtsamkeit für die emotionale Entwicklung des Kleinkindes
- ✦ Sichere Bindung - der gelingende Start ins Leben

### ELEMENTARpädagogik im Fokus

- ✦ Gesunde Ernährung und Achtsamkeit in der Kita

Podcast – Spezial



Jetzt Reinhören:

### Achtsamkeit beginnt immer bei uns selbst

Im Gespräch mit Kita-Leitung Kerstin Lobe S. 84