

# 5 KREATIVE ENTSPANNUNGS- ÜBUNGEN

FÜR KINDER IM ALTER VON 4-8 JAHREN.



# 5 kreative Entspannungsübungen

für Kinder im Alter von 4-8 Jahren.

## Einleitung

Heute möchte ich dir 5 abwechslungsreiche Entspannungsübungen für Kinder im Alter von 4-8 Jahren vorstellen. Was fördern Entspannungsübungen bei Kindern? Entspannungsübungen sind bereits für Kinder enorm wichtig. Durch Reizüberflutung, Ängste und viele weitere negative Umwelteinflüsse können Kinder schon sehr früh Stress Symptome entwickeln. Gezielte Entspannungs- und Ruhepausen helfen Kindern unter anderem dabei, ihr Erlebtes zu verarbeiten, sie fördern das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit, regen die Fantasie an und stärken das Immunsystem im Hinblick auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung.

Die Entspannungsübungen kannst du ohne einen größeren Vorbereitungs- und Materialaufwand in deiner Einrichtung, deinem Kurs und natürlich auch zu Hause durchführen.



# Über mich



**Liebe Leser\*innen:  
Herzlich Willkommen auf der Trauminsel,**

mein Name ist Katrin Kleebach. Ich bin Heilerziehungspflegerin, Entspannungs- und Stressmanagement Trainerin für Kinder. Seit vielen Jahren leite ich Entspannungskurse für Kinder in verschiedenen Altersgruppen und habe parallel dazu die Trauminsel gegründet. Die Trauminsel ist eine Entspannungsoase für Kinder und Erwachsene.

Ich war regelmäßig auf der Suche nach geeignetem Material für meine Angebote, bis ich mir schließlich dachte: Warum erstelle ich die Materialien eigentlich nicht selbst? Gesagt, getan. Ich liebe es, fantasievolle Traumreisen und Massagegeschichten, Anleitungen und Materialpakete für pädagogische Fachkräfte, Lehrer\*innen, Kursleiter\*innen und Eltern zu verfassen, mit denen sie sich und ihre Kinder in die Ruhe begleiten und ihnen Entspannung auf eine kreative und spielerische Art und Weise als etwas Wertvolles vermitteln können.

Eure Katrin Kleebach



# Die 5 Übungen

1.

## Eine Reise mit dem fliegenden Teppich

Führe mit den Kindern zunächst ein Bewegungsspiel durch, damit sie ihre Energie abbauen können. Im Anschluss legen sich die Kinder ganz entspannt auf eine Matte auf den Rücken. Wenn sie möchten, können sie ihre Augen schließen. Sobald alle Kinder ruhig und entspannt liegen, kannst du mit der Anleitung beginnen:

„Stellt euch einmal vor, die Matte auf der ihr liegt, ist ein fliegender Teppich. Du hebst jetzt mit deinem fliegenden Teppich ab und steigst in die Luft. Dein Teppich führt dich zu dem schönsten Ort, den du dir vorstellen kannst. Was kannst du alles sehen? Was hörst du und wie riechst es an dem schönsten Ort? Wie fühlt er sich an?“

Die Kinder bleiben noch einen Moment liegen und können sich dann wieder aufsetzen. Nacheinander sollen sie nun beschreiben, an welchen Ort sie ihr fliegender Teppich gebracht hat, was sie dort alles wahrgenommen haben und warum sie sich an diesem Ort so wohlfühlen.



# 2.

## Der Entspannungs-Stein

Für Kinder kann ein individueller Gegenstand enorm hilfreich sein, um sich bei Stress und Anspannung zu beruhigen und positive Gedanken zu entwickeln. Schenke den Kindern einen besonders schönen und glatten Stein, den sie jederzeit in ihrer Hosentasche tragen können.

### **Den Stein kannst du zum Beispiel so beschreiben:**

Wenn du dich nicht gut fühlst, ängstlich oder gestresst bist, dann nimm deinen Entspannungs-Stein in die Hand. Schau dir deinen Entspannungs-Stein an und atme dabei ein paar Mal tief ein und wieder aus. Beim Einatmen kannst du dir vorstellen, dass du den Geruch von einem leckeren Schokoladenpudding in dir aufnimmst. Beim Ausatmen stellst du dir vor, dass du einen großen Luftballon aufblasen möchtest.

Es ist sinnvoll, die Übung den Kindern einmal vorzuführen und sie dann gemeinsam auszuprobieren.



### 3.

## Eine Traumgeschichte erfinden

Diese Entspannungsübung in Form einer Traumreise eignet sich besonders gut für eine Ruhephase. Du bereitest eine gemütliche Atmosphäre vor und die Kinder setzen sich ganz entspannt in einen Sitzkreis mit Kissen und Decken.

Jetzt sollen sie eine Traumgeschichte erfinden. Du gibst lediglich ein Motiv vor, wie zum Beispiel: Elfen, lustige Zwerge, Schmetterlinge, usw.

Nun beginnt das erste Kind zu erzählen (**unter Berücksichtigung des Motivs**). Das nächste Kind greift den Erzählstrang auf und baut ihn weiter aus. Die Traumgeschichte ist fertig, wenn jedes Kind etwas beigetragen hat. Diese Übung stärkt das Wohlbefinden und fördert gleichzeitig das positive Denken und die Selbstwirksamkeit.

Du kannst die Traumgeschichte auch mit deinem Smartphone aufnehmen und sie den Kindern zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal vorspielen. Das ist eine schöne Erinnerung.



4.

## Das Wolkenspiel: Bewegung und Entspannung

Wir verwandeln uns in Wolken und ziehen langsam und gemütlich über den Himmel (**langsam durch den Raum gehen**).

Jetzt wird der Wind ein wenig stärker und bläst uns schneller voran (**etwas schneller durch den Raum gehen**).

Ein Sturm zieht auf und wir Wolken werden wild durcheinander gepustet (**schnell und wild durch den Raum rennen**).

Jetzt lässt der Sturm nach und wir Wolken ziehen wieder langsamer über den Himmel (**entspannt durch den Raum laufen**).

Die Sonne geht auf und wir machen es uns jetzt am Himmel gemütlich (**auf den Boden legen**).

Im Anschluss die Wolken am Himmel beobachten und beschreiben.

Es können auch noch Wolken gebastelt werden (**Vorlagen mit Watte bekleben**).



# 5.

## Muskelentspannung

Die progressive Muskelrelaxation ist ein komplexes Entspannungsverfahren, das mit Kindern in kleinen Übungseinheiten erlernt werden kann. Zum Einstieg ist es sinnvoll, nicht gleich alle Muskelgruppen zu beanspruchen –man kann mit den Händen beginnen. Hier eignet sich zum Beispiel ein Schwamm oder ein mit Sand gefüllter Luftballon sehr gut. Zunächst sollen die Kinder beide Hände „ausschütteln“ und sich dann das entsprechende Material greifen. Nun kann der Schwamm/Sandsack kräftig zusammengepresst werden. Die Spannung wird 5 Sekunden gehalten, danach wird entspannt.

Die Übung kann zwei Mal wiederholt werden. Im Anschluss das Empfinden mit den Kindern besprechen, wie fühlt sich eure Hand jetzt an? Kitzelt sie vielleicht ein wenig? Oder ist sie warm geworden?



**Du bist auf der Suche nach weiteren Impulsen?  
Dann schau mal hier in unserem Shop:**



**Folge mir - für noch mehr Tipps, Anleitungen,  
Geschichten und Angebote.**



[facebook.com/DieTrauminsel.net](https://facebook.com/DieTrauminsel.net)



[instagram.com/die\\_trauminsel](https://instagram.com/die_trauminsel)



[dietrauminsel.net](https://dietrauminsel.net)

