

Impressum

Titel: Ruhezauber – Entspannungsübungen für kleine
Träumer

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des
Rechteinhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Illustrationen: KI-generiert und von Alexander Schwarz
bearbeitet

Covergestaltung: Alexander Schwarz

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden
sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine
Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder
Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Kontakt:

alexander.schwarz@seitenvollerabenteuer.com

 www.seitenvollerabenteuer.com

Einleitung

Manchmal ist die Welt ganz schön laut, oder?
Da klingelt es in der Schule, Autos hupen,
jemand ruft, jemand lacht – und im Kopf tanzen tausend
Gedanken durcheinander.

Aber weißt du was?
In dir gibt es einen Ort, der immer ruhig bleibt.
Einen kleinen, stillen Platz – tief in deinem Herzen. 

Dorthin kannst du jederzeit zurückkehren.
Wenn du wütend bist, traurig, müde oder einfach zu viel
erlebt hast – dieser Ort wartet schon auf dich.

In diesem Buch findest du **kleine Zaubermomente der Ruhe:**

Geschichten, Atemübungen, Fantasiereisen und Ideen,
die dir helfen, loszulassen und Kraft zu tanken.

Du wirst lernen, wie du atmen kannst wie eine Blume,
träumen wie eine Wolke,
und still werden wie ein Stern in der Nacht.

Mach es dir gemütlich,
nimm dir Zeit – und öffne dein Herz.

Dein Ruhezauber beginnt genau jetzt. 



Für Eltern und Pädagogen

Kinder erleben heute eine Welt voller Eindrücke – laut, schnell und bunt. Entspannungsübungen helfen ihnen, ihre eigene Mitte zu finden, Gefühle zu verstehen und besser mit Stress umzugehen.

Dieses Buch wurde mit viel Herz so gestaltet, dass Kinder ab etwa 5 Jahren **spielerisch und kindgerecht** erste Erfahrungen mit Achtsamkeit, Atmung und innerer Ruhe machen können.

Jede Übung ist einfach anzuwenden – im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause vor dem Schlafengehen. Sie stärkt Selbstwahrnehmung, Konzentration und emotionale Balance – und schenkt Momente echter Stille in einer lauten Welt.

Willkommen in der Ruhewelt



Kapitel 1: Willkommen in der Ruhewelt 🌈

Manchmal ist der Tag laut.
Im Kindergarten, in der Schule oder zu Hause
passiert so viel – dann hüpfen Gedanken,
Stimmen und Gefühle durcheinander wie bunte
Bälle.

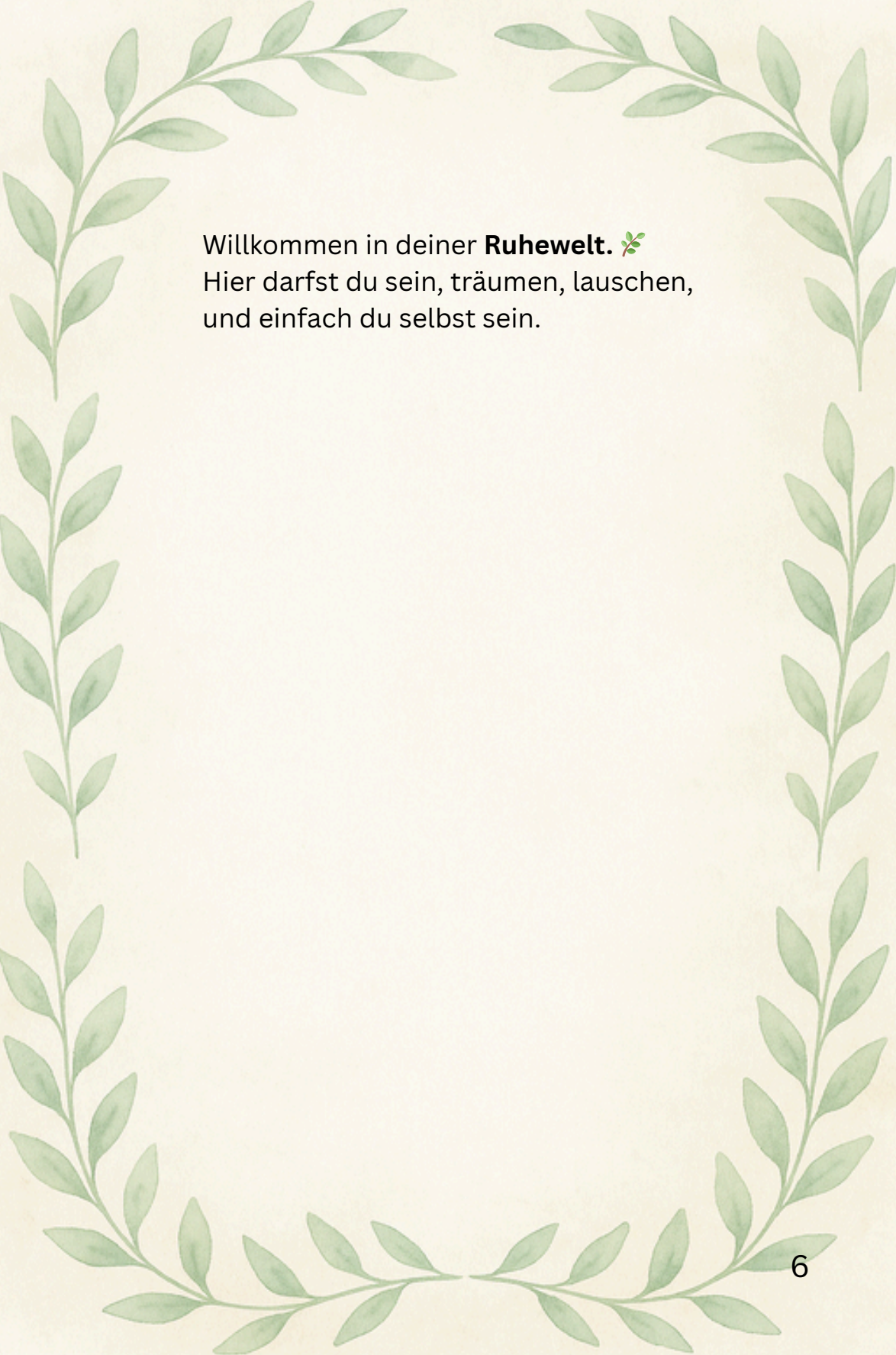
Aber in dir gibt es auch einen Ort der Ruhe.
Einen Platz, an dem alles still wird,
wo du tief durchatmest und dich leicht fühlst –
wie eine Feder im Wind.

Hier, in der Ruhewelt, lernst du,
diesen stillen Ort jederzeit zu finden.
Du brauchst dazu keine Zauberkraft,
nur ein bisschen Zeit – und dich selbst.

Schließ einmal die Augen.
Atme ein ... und wieder aus.
Spür, wie die Luft durch deine Nase strömt
und wie dein Bauch sich dabei bewegt.

Stell dir vor, du sitzt auf einer weichen Wolke.
Die Wolke trägt dich durch den Himmel.
Unten siehst du Wiesen, Bäume und kleine Häuser.
Alles ist ruhig. Alles ist gut.

Wenn du magst, leg deine Hand auf dein Herz. Es
schlägt sanft, wie ein kleiner Trommler,
der sagt: „**Ich bin da. Du bist sicher.**“

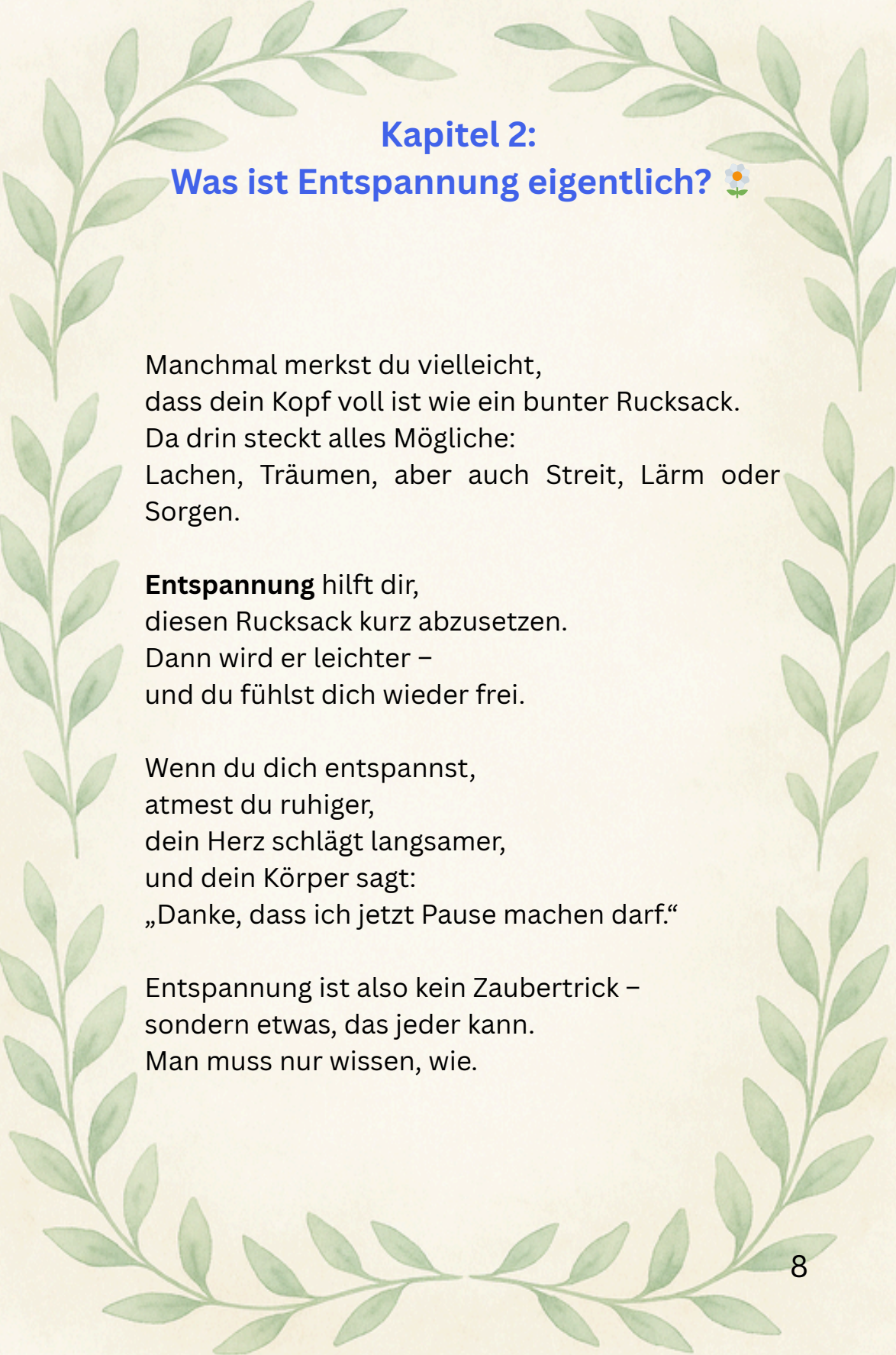


Willkommen in deiner **Ruhewelt.** 🌿

Hier darfst du sein, träumen, lauschen,
und einfach du selbst sein.

Was ist Entspannung eigentlich?





Kapitel 2:

Was ist Entspannung eigentlich? 🌸

Manchmal merkst du vielleicht,
dass dein Kopf voll ist wie ein bunter Rucksack.
Da drin steckt alles Mögliche:
Lachen, Träumen, aber auch Streit, Lärm oder
Sorgen.

Entspannung hilft dir,
diesen Rucksack kurz abzusetzen.
Dann wird er leichter –
und du fühlst dich wieder frei.

Wenn du dich entspannst,
atmest du ruhiger,
dein Herz schlägt langsamer,
und dein Körper sagt:
„Danke, dass ich jetzt Pause machen darf.“

Entspannung ist also kein Zaubertrick –
sondern etwas, das jeder kann.
Man muss nur wissen, wie.



Mitmach-Aufgabe: Der Zauberatem

So geht's:

1. Setz dich bequem hin.
2. Leg deine Hand auf deinen Bauch.
3. Atme tief ein – spür, wie sich dein Bauch hebt.
4. Atme langsam aus – spür, wie er wieder sinkt.
5. Stell dir vor, du pustest eine kleine Seifenblase in die Luft.
Sie schwebt ganz ruhig davon.

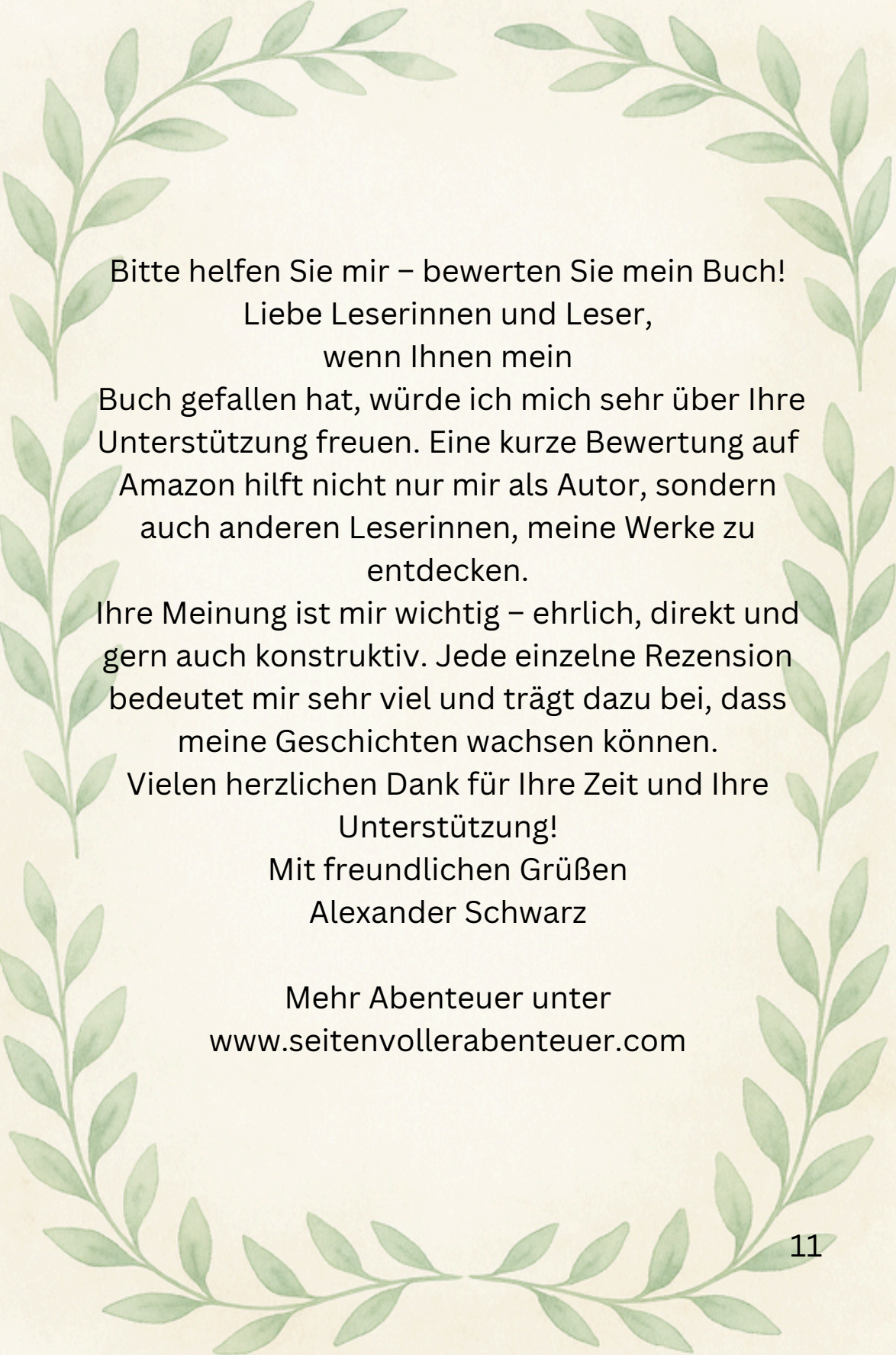
Mach das dreimal.

Leise.

In deinem eigenen Tempo.

Wenn du möchtest,
kannst du die Augen schließen
und dir vorstellen,
wie mit jeder Blase ein kleines Stück Lärm davonfliegt.





Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein Buch!
Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Ihnen mein
Buch gefallen hat, würde ich mich sehr über Ihre
Unterstützung freuen. Eine kurze Bewertung auf
Amazon hilft nicht nur mir als Autor, sondern
auch anderen Leserinnen, meine Werke zu
entdecken.

Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich, direkt und
gern auch konstruktiv. Jede einzelne Rezension
bedeutet mir sehr viel und trägt dazu bei, dass
meine Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre
Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen
Alexander Schwarz

Mehr Abenteuer unter
www.seitenvollerabenteuer.com