

Malas Atem-Armband

Mein kleiner Ruhebegleiter
für jeden Tag

Kleine
Achtsamkeits-
Momente
für jeden Tag



Ruhe
ist eine
Superkraft!



Manchmal ist ganz schön viel los.
In deinem Kopf wuseln Gedanken herum,
du bist aufgeregt oder möchtest einfach
einen kleinen Moment zur Ruhe kommen.

Mala kennt dafür einen kleinen Trick:
ihr Atem-Armband. Jede Kugel erinnert dich daran,
langsam ein- oder auszuatmen. Und das Beste:
Dein Ruheband kannst du überallhin mitnehmen!

„Eine kleine
Pause passt immer
in deinen Tag.“
Deine Mala ♥

Das brauchst du:



4 helle Holzkugeln
(zum Einatmen)



4 grüne Holzkugeln
(zum Ausatmen)



1 besondere
größere Holzkugel
(deine Mala-Kugel)



elastisches
Schmuckband



Schere



Hilfe eines
Erwachsenen
beim Verknoten

So bastelst du dein Ruheband:

1 Deine Mala-Kugel

Fädle zuerst die besondere Mala-Kugel auf.
Sie zeigt dir später, wo deine kleine Atempause
beginnt.



2 EIN und AUS

Fädle die Kugeln abwechselnd auf:
hell - grün - hell - grün - hell - grün - hell - grün

Dabei kannst du dir schon merken:

HELL = EINATMEN

GRÜN = AUSATMEN

3 Anprobieren

Lege das Band locker um dein Handgelenk.
Es soll angenehm sitzen und nicht drücken.

4 Fertigstellen

Bitte einen Erwachsenen, das elastische Band
sicher zu verknoten und die Enden zu kürzen.

So benutzt du dein Atem-Armband:

- 1 Suche deine Mala-Kugel und halte sie einen Moment
zwischen zwei Fingern.



Mala-Kugel → Ich werde einen Moment still.

- 2 Helle Kugel → Ich atme ruhig ein.

- 3 Grüne Kugel → Ich atme ruhig aus.

- 4 Wandere mit den Fingern langsam weiter.
Helle Kugel – einatmen. Grüne Kugel – ausatmen.
Du musst dabei nicht zählen und deinen Atem nicht
besonders lange anhalten. Atme einfach so, wie es
sich für dich angenehm anfühlt.

Nach der letzten Kugel bist du wieder bei Mala angekommen.

Atmen.
Ankommen.
Stärker sein.



Klein,
aber immer
bei dir. ♥

Dein Armband kannst du tragen, wenn du möchtest:

- ♥ vor einer schwierigen Aufgabe
- ♥ wenn du aufgeregt bist
- ♥ nach einem turbulenten Schultag
- ♥ oder einfach dann, wenn du dir einen kleinen
Mala-Moment schenken möchtest.

„Dein Atem ist überall dabei –
genau wie dein Ruheband.“

Deine Mala ♥

Hinweis für Erwachsene:

Die Holzkugeln sind Kleinteile. Das Armband sollte
unter Aufsicht angefertigt und sicher verknotet
werden. Passform und Material regelmäßig
kontrollieren; bei beschädigtem oder zu engem Band
nicht weiterverwenden. Die Atemübung soll
angenehm bleiben und wird jederzeit beendet,
wenn sich ein Kind dabei unwohl fühlt.