
HEADLETIC

DIE GESCHICHTE VOM KLEINEN SCHMETTERLING MIRA

KINDERGESCHICHTE



In dieser bezaubernden *Geschichte* begleitet der kleine Schmetterling Mira die Kinder auf ihrer Reise durch einen bunten Wald. Sie lernt von einer weisen Eule und einer nachdenklichen Schildkröte, wie wichtig Achtsamkeit und das bewusste Atmen sind. Eine inspirierende *Geschichte*, die Kindern hilft, Ruhe und Entspannung zu finden.



Die Geschichte vom kleinen Schmetterling Mira

Es war einmal ein kleiner Schmetterling namens Mira. Mira hatte wunderschöne, bunte Flügel in den Farben des Regenbogens. Sie lebte auf einer Blumenwiese am Rande eines zauberhaften Waldes.

Eines Morgens beschloss Mira, tiefer in den Wald hineinzufiegen, um neue Abenteuer zu erleben. Als sie losflatterte, nahm sie sich einen Moment Zeit, um die Sonne auf ihren Flügeln zu spüren und den Duft der Blumen wahrzunehmen. Sie atmete tief ein und wieder aus und fühlte sich gestärkt für ihre Reise.

Mira flog immer tiefer in den Wald hinein. Plötzlich entdeckte sie einen großen, weisen Baum. In einem Astloch saß eine Eule mit glänzendem Gefieder. "Hallo, kleiner Schmetterling", sagte die Eule. "Ich sehe, dass du auf einer Reise bist. Möchtest du ein Geheimnis über Achtsamkeit erfahren?" Mira nickte aufgeregt.

Die Eule sprach: "Wenn du gestresst bist, schließe deine Augen und achte auf deinen Atem. Atme tief ein und zähle langsam bis drei. Dann atme wieder aus und zähle erneut bis drei. Lass uns das gemeinsam ausprobieren. Schließe deine Augen und atme mit mir ein - eins, zwei, drei. Und wieder aus - eins, zwei, drei. Spürst du, wie die Ruhe in dich zurückkehrt? Lass uns noch einmal gemeinsam atmen. Atme ein - eins, zwei, drei. Und aus - eins, zwei, drei. Wunderbar!"

Lass deinem Kind einen Augenblick Zeit, die Atemübung zu wiederholen.





Mira bedankte sich bei der Eule und flog weiter. Sie fühlte sich schon viel ruhiger und entspannter. Bald darauf kam Mira an einen plätschernden Bach.

Dort traf sie auf eine Schildkröte, die gemütlich auf einem Stein saß. "Hallo, kleiner Schmetterling", sagte die Schildkröte. "Ich sehe, du bist schon weit geflogen. Möchtest du lernen, wie wichtig es ist, auch mal langsam zu machen?" Mira war neugierig und nickte.

Die Schildkröte erklärte: "Manchmal ist es gut, einfach still zu sein. Lass uns das gemeinsam üben. Schließe deine Augen und spüre, wie fest der Boden unter dir ist.

Stell dir vor, du bist ein starker Baum mit tiefen Wurzeln. Spüre die Kraft, die von deinen Wurzeln ausgeht. Deine Arme und Beine sind die Äste des Baumes. Bewege sie sanft. Spüre, wie die Anspannung von dir abfällt und du ganz ruhig und stark wirst. Wunderbar!"

Lass deinem Kind einen Augenblick Zeit, die Übung auszuprobieren.





Mira probierte aus, was die Schildkröte ihr geraten hatte. Sie schloss ihre Augen, stellte sich vor, ein Baum zu sein und spürte die Kraft ihrer Wurzeln. Ein Gefühl von Stärke und Gelassenheit durchströmte sie. Dankbar für die wertvollen Lektionen setzte Mira ihre Reise fort. Sie wusste nun, dass sie jederzeit zu ihrem Atem zurückkehren und Kraft aus der Verbundenheit mit der Erde schöpfen konnte.

Mira flog zurück zu ihrer Wiese und dachte an ihre Erlebnisse. Sie war dankbar für die wunderbaren Begegnungen und die wertvollen Lektionen, die sie gelernt hatte. Von nun an würde sie immer wieder innehalten, bewusst atmen und die Schönheit des Moments wahrnehmen.

Und so endet die Geschichte vom kleinen Schmetterling Mira. Lass auch du dich von Miras Erlebnissen inspirieren und finde Ruhe und Kraft in der Achtsamkeit.





Aktivierung der Kreativität

Lass dein Kind eine Zeichnung von Mira, dem kleinen Schmetterling, anfertigen. Gib ihm eine Auswahl an bunten Stiften, Buntstiften oder Wasserfarben und ermutige es, die Farben des Regenbogens zu verwenden. Platz zum Malen:



Während dein Kind malt, könnt ihr gemeinsam besprechen, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie im Alltag praktiziert werden kann. Fragen, die ihr euch stellen könnt, sind:

- Was bedeutet es, achtsam zu sein?
- In welchen Momenten kannst du innehalten und bewusst atmen?
- Gibt es spezielle Dinge, die dir Freude bereiten, wenn du sie bewusst wahrnimmst?

Diese Aktivität fördert nicht nur die Kreativität deines Kindes, sondern regt auch ein Gespräch über Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung an.

"Denke daran, dass du immer innehalten und tief durchatmen kannst, um Ruhe und Frieden in deinem Herzen zu finden."





Entdecke die Welt der Kinderschichten von Headletic

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere zauberhaften Kindergeschichten zu lesen! Wir hoffen, dass diese Geschichten nicht nur unterhaltsam sind, sondern dir und deinen Kindern auch wertvolle Lektionen über Freundschaft, Achtsamkeit und Selbstvertrauen vermitteln.

Wusstest du, dass du alle Geschichten auch in unserer App anhören kannst? Dort findest du eine Sammlung aller Erzählungen, die perfekt zum Vorlesen oder Zuhören geeignet sind. Du kannst die Audio-Dateien nicht nur streamen, sondern auch herunterladen! So kannst du sie beispielsweise auf einen Kreativ-Tonie aufspielen und über die Toniebox hören oder auf einen MP3-Player laden.

Um direkt zu unseren Geschichten zu gelangen, scanne einfach den QR-Code oder folge dem Link, den du unten findest.

Hier findest du unsere Kindergeschichten zum Anhören:



<https://training.headletic.de/inhalte/kindergeschichten/>





Entdecke die Welt der Kinderschichten von Headletic

Unsere anderen Geschichten:

Die Geschichte vom kleinen Schmetterling Mira



<https://headletic.de/kindergeschichte-schmetterling-mira/>

Lilis Reise zu den Sternen



<https://headletic.de/kindergeschichte-reise-zu-den-sternen/>

Der weise Zauberer und das Geheimnis des Atems



<https://headletic.de/kindergeschichte-atemzauberer/>

Die Traumreise des kleinen Finn



<https://headletic.de/kindergeschichte-traumreise-des-kleinen-finn/>

Die Zaubermuschel



<https://headletic.de/kindergeschichte-die-zaubermuschel/>

Die Dankbarkeitsdecke



<https://headletic.de/kindergeschichte-dankbarkeitsdecke/>

Lena und ihr unsichtbarer Freund



<https://headletic.de/kindergeschichte-unsichtbare-freund/>

