

WOODEN Mindful Maze Set

Set de laberintos calmantes de madera
Kit de labirinthes apaisants en bois
Achtsamkeitslabyrinth-Set aus Holz



*Calming paths
for little learners!*

Introduction

Introduce the natural power of calming breathing with the Wooden Mindful Maze Set! These double-sided boards feature six different nature-themed breath patterns. Children will trace these smooth, carved paths with their finger and follow the indicators to learn breathing techniques, practice self-regulation, and improve focus—skills that will support their social-emotional well-being for years to come.

Includes 3 double-sided, wooden mindful mazes with 6 nature-inspired breath patterns

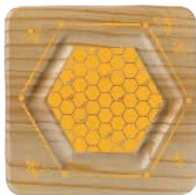
Front



Mountain Breath



Infinity Breath



Hexagon Breath

Back



2-to-1 Breath



Equal Breath



Hummingbird Breath

Why Mindful Mazes?

Slow, deep breathing calms children's thoughts and relaxes their bodies. This allows them to focus more on the present moment and become aware of their

comfortable and uncomfortable thoughts and feelings. The visual and tactile components of these mazes and their soothing nature themes ease children into mindfulness practice that builds social-emotional skills.

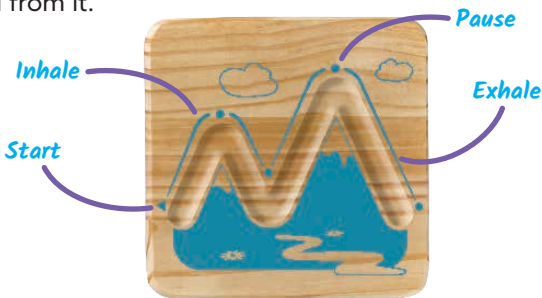
How to Use

Introduce the mazes one at a time. The breath patterns are leveled to guide children with varying abilities. For children new to mindfulness and breathing exercises, start with the Infinity, Hexagon, and Mountain paths. Let children hold and explore each maze. Then ask:

- What shape does this path make? Help children identify and describe the shapes (e.g., curvy, squiggly, smooth). Introduce new vocabulary with the hexagon shape and the infinity symbol loop.
- Where have you seen this shape before? Encourage children to share their experiences. For example: *I see clouds in the sky before it rains.*
- How did you feel when you saw this shape? For example: *I saw a big, tall mountain. It made me feel big and strong!*
- What else did you see or notice? For example: *I saw a hummingbird flapping its wings very fast.*

Practice deep breathing together. Guide children to press their bellies out with each inhale, like a balloon slowly inflating, then deflate their balloon bellies with each slow exhale. Have them place their hands on their stomachs so they can feel the impact of their breathing. Try counting to three with each inhale and again with each exhale. Practice exhaling with a wide, open mouth and a small, pursed mouth to control the speed of breathing.

Select a maze and point out the indicator marks, noting the starting point, inhale path, exhale path, and pausing point. Navigate the path together using hand-over-hand guidance. Model the breath for children, sharing how you feel before and after. Practice several times together, and then let them try on their own. Some children may stop in the middle of a path, and others may finish it and keep going! Encourage them to find their own pace and build from it.



Once the children have breathed their way through a maze several times, have them pause and talk about their experience.

- Ask: How did you feel when you started the path? Introduce vocabulary such as *nervous*, *distracted*, or *excited*.
- Ask: How do you feel after finishing the path? Encourage children to focus on their current emotions. Do their minds feel calmer? Are their thoughts quiet or racing? Do their bodies feel still or jumpy?

Once children grasp the concept of the first maze, introduce others, transitioning to the Hummingbird, Equal, and 2-to-1 paths when ready.

Tip: Encourage children to close their eyes and picture themselves standing at the edge of the ocean, watching a wave rising up and then falling down. Have them try breathing along with it—inhaling while the wave is rising and exhaling as it falls.

Breathe Like a Hummingbird!

The hummingbird breath is widely used for its ability to relax both the body and the mind. Before trying this maze, have children take a few deep breaths in through their noses and out through their mouths. Encourage them to sit up straight while they're breathing and scan their bodies from head to toe, noting any areas of stress or tension. Guide children to then follow the path, inhaling and exhaling through their noses and making a humming sound as their breath flows out. They may feel a slight tickle or vibration in their noses or heads as they exhale. Practice and work through the path together.



More Ideas

- Create a calm-down corner in the classroom or in a quiet spot at home. Include comfortable pillows and blankets, books, soothing music, and the mazes.

- Add small objects like sequins or glitter to a breath path to enhance the sensory experience. Or add larger objects like pom-poms or buttons to practice fine motor control.
- Practice mindful breathing in the car and bring the mazes with you to the doctor's or dentist's office for a calmer experience.



ES Introducción

Enséñales el poder natural de la respiración con el set de laberintos calmantes de madera. Estos tableros de doble cara cuentan con seis diseños distintos inspirados en la naturaleza para realizar diferentes ejercicios de respiración. Los niños repasan con el dedo estos suaves surcos tallados en la madera y siguen las indicaciones para aprender técnicas de respiración, practicar la autorregulación y mejorar la concentración, habilidades que les ayudarán a mantener el bienestar social y emocional durante muchos años.

Incluye 3 laberintos calmantes de madera de dos caras con 6 diseños inspirados en la naturaleza para hacer ejercicios de respiración

Parte delantera



Respiración de la montaña



Respiración del infinito



Respiración hexagonal

Parte trasera



Respiración 2-1



Respiración igual



Respiración del colibrí

¿Por qué utilizar los laberintos calmantes?

La respiración lenta y profunda calma las mentes de los niños y relaja sus cuerpos. Esto les permite centrarse en el momento presente y tomar conciencia de sus pensamientos y emociones, tanto de los agradables como de los desagradables. Con los componentes visuales y táctiles de estos laberintos y sus diseños calmantes inspirados en la naturaleza, los niños aprenden la práctica de la conciencia plena, un hábito con el que desarrollarán habilidades sociales y emocionales.

Modo de utilización

Enséñales los laberintos, uno a uno. Los ejercicios de respiración tienen distintos niveles para orientar a los niños mientras adquieren distintas habilidades. Si

la práctica de la conciencia plena y los ejercicios de respiración son una novedad, empieza con los laberintos con surcos en forma de símbolo de infinito, de hexágono y de montaña. Deja que los niños sujeten y exploren los distintos laberintos. A continuación pregúntales:

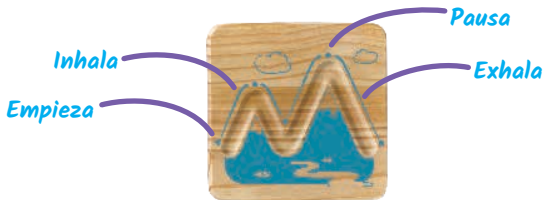
- ¿Qué forma tiene este surco? Ayuda a los niños a identificar y describir las formas (por ejemplo, curva, sinuosa, regular). Introduce nuevo vocabulario con las formas del hexágono y el símbolo de infinito.
- ¿Dónde habéis visto antes esta forma? Anima a los niños a que compartan sus experiencias. Por ejemplo: *Antes de que llueva, se ven nubes en el cielo.*
- ¿Cómo os sentís cuando veis esta forma? Por ejemplo: *Una vez vi una montaña muy alta. Me hizo sentir muy fuerte y grande.*
- ¿Qué más visteis o qué más observasteis? Por ejemplo: *Vi un colibrí batiendo sus alas muy rápido.*

Haced juntos ejercicios de respiración profunda. Orienta a los niños para que expandan su abdomen cada vez que inhalen como si fuera un globo que se hincha lentamente y luego deshinchén ese balón cada vez que exhale.

Pídeles que coloquen las manos sobre el abdomen para sentir la fuerza de la respiración. Cuenta hasta tres con cada inhalación y otra vez con cada exhalación. Practicad la exhalación abriendo mucho la boca o frunciendo los labios para controlar la velocidad de la respiración.

Selecciona un laberinto y señala con el dedo las marcas indicadoras para que el niño observe el punto donde debe empezar, el surco para inhalar, el surco para exhalar y el punto donde debe hacer una pausa. Para orientarlo, sujétale la mano mientras seguís juntos el surco. Enseña a los niños cómo respirar y comparte con ellos cómo te sientes antes y después del ejercicio. Practicad juntos varias veces y luego deja que lo hagan solos. Es posible que algunos niños se detengan a mitad de camino y que otros lleguen

hasta el final y continúen. Anímalos a que vayan a su ritmo al principio y que poco a poco, vayan mejorando.



Una vez que los niños hayan hecho el ejercicio de respiración varias veces, deja que hagan una pausa y te cuenten cómo ha sido su experiencia.

- Pregunta: *¿Cómo os sentíais cuando habéis empezado el ejercicio?* Enséñales palabras como *nervioso*, *distraído*, o *agitado*.
- Pregunta: *¿Cómo os sentís ahora que habéis acabado el ejercicio?* Anímalos a que se centren en las emociones que sienten ahora. *¿Sienten que la mente está más calmada?* *¿Les corren muchos pensamientos por la cabeza o están tranquilos?* *¿Cómo sienten el cuerpo, agitado o relajado?*

Una vez que comprendan el concepto del primer laberinto, puedes enseñarles los demás, empezando por la respiración del colibrí, luego pasando a la respiración igual y, por último, cuando estén listos, la respiración 2-1.

Consejo: Anímalos a cerrar los ojos y a imaginar que se encuentran en la orilla del mar, observando cómo una ola se eleva y luego desciende. Pídeles que respiren al ritmo de la ola, inhalando cuando se eleva y exhalando cuando desciende.

Respira como un colibrí

La respiración del colibrí se utiliza para relajar tanto la mente como el cuerpo. Antes de probar este laberinto, pide a los niños que inhalen varias veces profundamente por la nariz y exhalen por la boca. Anímalos a que se sienten con la espalda recta cuando respiren y examinen sus cuerpos de la cabeza a los pies, para determinar si hay tensión en algún lugar. A continuación, oriéntalos para que sigan el surco, inhalando y exhalando por la nariz, y emitiendo un zumbido con la exhalación. Es posible que sientan un cosquilleo o vibración en la nariz o en la cabeza con la exhalación. Practicad este ejercicio juntos.



Más ideas

- Crea una zona tranquila en el aula o un rincón silencioso en casa. Incluye almohadas cómodas, mantas, libros, música relajante y laberintos.
- Añade pequeños objetos como lentejuelas o brillantina a los surcos para mejorar la experiencia sensorial. También puedes añadir objetos más grandes como pompones o botones para practicar motricidad fina.
- Practica estos ejercicios de respiración en el coche y llévate los laberintos al médico o al dentista para que la experiencia sea más tranquila.



FR Introduction

Découvrez le pouvoir naturel de la respiration apaisante avec le kit de labyrinthes apaisants en bois ! Ces plateaux recto verso comprennent six schémas de respiration différents sur le thème de la nature. Les enfants vont tracer ces labyrinthes lisses gravés dans le bois avec le doigt et suivre les indicateurs pour apprendre des techniques de respiration, mettre en pratique l'autorégulation et améliorer leur concentration, des compétences qui soutiendront leur bien-être socio-émotionnel pour les années à venir.

Comprend 3 labyrinthes recto verso apaisants en bois avec 6 exercices de respiration inspirés par la nature.

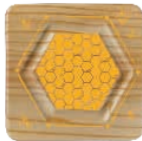
Avant



Montagne



Infini



Hexagone

Arrière



2-en-1



Respiration égale



Colibri

Pourquoi utiliser ces labyrinthes ?

Une respiration lente et profonde calme les pensées des enfants et détend leur corps. Ils peuvent ainsi se concentrer davantage sur le moment présent et prendre

conscience de leurs pensées et émotions confortables et inconfortables. Grâce aux éléments visuels et tactiles de ces labyrinthes et à leurs thèmes naturels apaisants, les enfants vont plus facilement pratiquer la pleine conscience, qui les aide à développer leurs compétences socio-émotionnelles.

Mode d'emploi

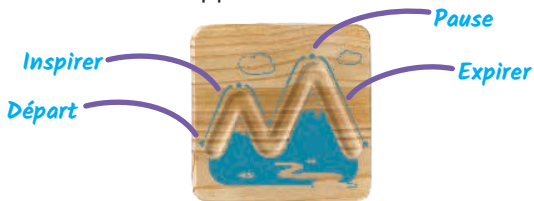
Présentez les labyrinthes, un par un. Les exercices de respiration de différents niveaux permettent de guider des enfants avec des aptitudes différentes. Pour les enfants qui découvrent la pleine conscience et les exercices de respiration, commencez avec les labyrinthes Infini, Hexagone et Montagne. Laissez les enfants tenir et explorer chaque labyrinthe. Demandez ensuite :

- Quelle forme représente le labyrinthe ? Aidez les enfants à identifier et à décrire les formes (courbe, tortillonné, lisse). Introduisez du nouveau vocabulaire avec la forme de l'hexagone et le symbole de la boucle infinie.
- Où avez-vous déjà vu cette forme ? Encouragez les enfants à partager leurs expériences. Par exemple : *Je vois des nuages dans le ciel avant qu'il ne pleuve.*
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez vu cette forme ? Par exemple : *J'ai vu une grosse montagne très haute. Je me suis senti(e) grand(e) et fort(e) !*
- Qu'avez-vous vu ou observé d'autre ? Par exemple : *J'ai vu un colibri battre des ailes très vite.*

Entraînez-vous à respirer ensemble. Guidez les enfants à gonfler leur ventre à chaque inspiration, comme un ballon qui se gonfle doucement, puis à le vider comme

un ballon à chaque expiration lente. Demandez-leur de mettre les mains sur leur ventre pour sentir l'impact de leur respiration. Essayez de compter jusqu'à trois pour chaque inspiration, puis à nouveau pour chaque expiration. Entraînez-vous à expirer avec la bouche grande ouverte et la bouche pincée pour contrôler la vitesse de la respiration.

Choisissez un labyrinthe et montrez les indicateurs comme le point de départ, le chemin d'inspiration, le chemin d'expiration et le point de pause. Suivez le labyrinthe ensemble en les guidant avec votre main sur la leur. Faites la démonstration de la respiration pour les enfants en leur disant comment vous vous sentez avant et après. Faites-le plusieurs fois ensemble avant de les laisser essayer seuls. Certains enfants peuvent s'arrêter au milieu d'un labyrinthe et d'autres peuvent le terminer et recommencer ! Encouragez-les à trouver leur propre rythme et à le développer.



Une fois que les enfants ont suivi un labyrinthe plusieurs fois en pratiquant le schéma de respiration, demandez-leur de faire une pause et de parler de leur expérience.

- Demandez : Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez commencé à suivre le labyrinthe ? Introduisez du vocabulaire comme *nerveux(-se)*, *distrain(e)* ou *enthousiaste*.

- Demandez : Comment vous sentez-vous après avoir suivi le labyrinthe ? Encouragez les enfants à se concentrer sur les émotions qu'ils ressentent au moment. Leur esprit est-il plus calme ? Leurs pensées sont-elles apaisées ou défilent-elles à toute allure ? Leur corps est-il immobile ou agité ?

Une fois que les enfants comprennent le concept du premier labyrinthe, introduisez les autres en passant aux exercices du colibri, de respiration égale et 2-en-1.

Conseil : Encouragez les enfants à fermer les yeux et à s'imaginer au bord de l'océan à regarder le mouvement des vagues. Demandez-leur d'inspirer lorsque la vague monte et d'expirer lorsqu'elle redescend.

Respire comme un colibri !

L'exercice de respiration du colibri est largement utilisé pour sa capacité à détendre le corps et l'esprit. Avant d'essayer ce labyrinthe, demandez aux enfants de prendre quelques respirations profondes en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Encouragez-les à s'asseoir bien droits pendant qu'ils respirent et à étudier leur corps de la tête aux pieds en notant les zones de stress ou de tension. Guidez ensuite les enfants à suivre le labyrinthe en inspirant et expirant par le nez et à émettre un son en expirant. Ils pourraient sentir un léger chatouillement ou vibration dans leur nez ou leur tête lors de l'expiration. Pratiquez et travaillez en suivant le labyrinthe ensemble.



Idées supplémentaires

- Créez un coin calme dans la classe ou dans un endroit tranquille de la maison. Mettez-y des coussins et des couvertures confortables, des livres, de la musique douce et des labyrinthes.
- Ajoutez de petits objets comme des paillettes à un labyrinthe de respiration pour rehausser l'expérience sensorielle. Vous pouvez aussi ajouter des objets comme des pompons ou des boutons pour mettre en pratique le contrôle de la motricité fine.
- Pratiquer les exercices de respiration favorisant la pleine conscience en voiture et apportez les labyrinthes dans les cabinets de médecin ou de dentistes pour une expérience plus calme.



DE Einleitung

Führen Sie an die natürliche Kraft der ruhigen Atmung heran – mit diesem Achtsamkeitslabyrinth-Set aus Holz! Die doppelseitigen Übungsbretter enthalten sechs Atemrhythmen mit Naturmotiven. Die Kinder fahren die glatten, eingekerbten Pfade mit dem Finger nach. Hierbei achten sie auf die entsprechenden Hinweise, um sich Atemtechniken anzueignen, die Selbstregulierung zu trainieren und die Konzentration zu verbessern. Das sind Fähigkeiten, die das sozio-emotionale Wohlbefinden auf dem weiteren Lebensweg fördern.

Enthält 3 doppelseitige Achtsamkeitslabyrinth aus Holz, mit 6 Atemrhythmen in Naturmotiven

Vorderseite



Atemrhythmus
Berg



Atemrhythmus
Unendlichkeit



Atemrhythmus
Sechseck

Rückseite



Atemrhythmus 2:1



Atemrhythmus
Gleichmäßigkeit



Atemrhythmus
Kolibri

Was bewirken Achtsamkeitslabyrinth?

Die langsame Tiefenatmung beruhigt die Gedanken des Kindes und entspannt den Körper. Das hilft, sich besser auf die Gegenwart zu konzentrieren und sich seiner angenehmen und unangenehmen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Die sichtbaren und fühlbaren Komponenten der Labyrinth und deren beruhigende Naturmotive leiten das Kind zu Achtsamkeitsübungen an und bauen sozio-emotionale Fertigkeiten auf.

Anwendung

Stellen Sie die Labyrinth einzeln vor. Die Atemrhythmen sind in aufsteigende Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Kindern, die noch keine Erfahrung mit Achtsamkeits- und Atemübungen haben, werden zum Einstieg die Atempfade Unendlichkeit, Sechseck und Berg empfohlen.

Die Kinder sollen jedes Labyrinth in die Hand nehmen und es sich genauer ansehen. Fragen Sie danach:

- Welche Form bildet dieser Pfad? Helfen Sie den Kindern, die einzelnen Formen zu bestimmen und zu beschreiben (z. B. geschwungen, schnörkelig, gerade). Stellen Sie beim Sechseck und der Unendlichkeitsschleife den entsprechenden Wortschatz vor.
- Wo haben die Kinder diese Form schon einmal gesehen? Bestärken Sie die Kinder, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Beispiel: Ich sehe Wolken am Himmel, bevor es zu regnen beginnt.
- Wie hast du dich gefühlt, als du diese Form gesehen hast? Beispiel: Ich habe einen großen, hohen Berg gesehen. Er gab mir ein Gefühl von Kraft und Stärke!
- Was hast du noch gesehen oder bemerkt? Beispiel: Ich habe einen Kolibri gesehen, der ganz schnell mit den Flügeln geschlagen hat.

Trainieren Sie gemeinsam die Tiefenatmung. Leiten Sie die Kinder an, bei jedem Einatmen den Bauch auszudehnen und wie ein Luftballon langsam einzuatmen, um danach den Ballon bei jedem langsamen Ausatmen wieder abzuflachen. Die Kinder legen dabei ihre Hände auf den Bauch und fühlen ihre Atmung nach. Die Kinder versuchen, beim Einatmen und beim Ausatmen jeweils bis drei zu zählen. Trainieren Sie das Ausatmen mit weit geöffnetem Mund und dann mit kleinem, gespitztem Mund, um die Atemgeschwindigkeit zu kontrollieren.

Wählen Sie ein Labyrinth aus. Zeigen Sie auf die Hinweismarkierungen und beachten Sie dabei den Startpunkt, den Einatmen-Pfad, den Ausatmen-Pfad und die Pausen-Punkte. Fahren Sie den Pfad gemeinsam ab, indem Sie Ihre Hand auf die Hand des Kindes legen.

Machen Sie den Kindern die Atmung vor und berichten Sie, wie Sie sich davor und danach jeweils fühlen. Üben Sie dies mehrmals zusammen und lassen Sie die Kinder es dann selbst probieren. Es kann sein, dass die Kinder mitten auf dem Pfad stoppen, aber auch, dass sie den Pfad zu Ende führen und weitermachen! Ermuntern Sie die Kinder, ihr eigenes Tempo zu finden und darauf aufzubauen.



Haben die Kinder die Atemübungen mehrmals mit mehreren Labyrinthen durchgeführt, sollten sie eine Pause einlegen und über ihre Erfahrungen berichten.

- Fragen Sie: Wie hast du dich gefühlt, als du diesen Pfad begonnen hast? Stellen Sie Begriffe wie nervös, abgelenkt oder aufgeregt vor.
- Fragen Sie: Wie fühlst du dich, nachdem du die Spur nachgefahren bist? Ermuntern Sie die Kinder, an ihre momentanen Gefühle zu denken. Fühlt sich ihr Geist jetzt ruhiger an? Sind die Gedanken ruhig oder rasen sie? Fühlt sich der Körper still oder hibbelig an?

Haben die Kinder das Konzept des ersten Labyrinths verstanden, stellen Sie auch die weiteren vor. Gehen Sie zu den Pfaden Kolibri, Gleichmäßigkeit und 2:1 über, wenn die Kinder so weit sind.

Tipp: Ermuntern Sie die Kinder, ihre Augen zu schließen und sich vorzustellen, sie stünden am Ufer des Meeres und würden den Wellen zuschauen, wie sie sich erheben und wieder abflachen. Dann sollen die Kinder versuchen, mit dem Rhythmus des Meeres mitzuatmen. Dabei atmen sie ein, wenn die Wellen sich erheben und atmen aus, wenn diese wieder abflachen.

Atme wie ein Kolibri!

Der Atemrhythmus Kolibri ist oft gut geeignet, um Körper und Geist zu entspannen. Bevor Sie dieses Labyrinth ausprobieren, nehmen die Kinder einige tiefe Atemzüge durch die Nase und atmen über den Mund wieder aus. Ermuntern Sie die Kinder, beim Atmen aufrecht zu sitzen und von Kopf bis Fuß in den Körper hineinzufühlen, um zu prüfen, ob sie irgendwo Stress oder Anspannung verspüren. Leiten Sie die Kinder an, dem Pfad zu folgen. Dabei atmen sie durch die Nase ein und aus und machen ein summendes Geräusch, wenn sie den Atem herausströmen lassen. Dies kann beim Ausatmen ein leichtes Kitzeln oder Vibrieren in der Nase oder im Kopf verursachen. Üben Sie den Pfad zusammen und arbeiten Sie ihn gemeinsam durch.



Noch mehr Ideen

- Schaffen Sie im Klassenzimmer oder in einem ruhigen Bereich zu Hause eine Ruheecke zum Herunterfahren. Legen Sie gemütliche Kissen, Decken und Bücher aus, spielen Sie ruhige Musik ab und bringen Sie auch die Labyrinth mit.
- Füge Sie einem Atempfad kleine Gegenstände wie Pailletten oder Glitter hinzu, um das sensorische Erleben zu steigern. Oder Sie legen größere Gegenstände wie Pompon-Bälle oder Knöpfe aus, um die feinmotorische Kontrolle zu trainieren.
- Üben Sie achtsames Atmen im Auto und nehmen Sie die Labyrinth mit zum Arzt oder Zahnarzt, um das Kind vor einem Termin besser zur Ruhe kommen zu lassen.



Explore our other Mindful Mazes!

Echa un vistazo a todos nuestros laberintos calmantes

Découvrez nos autres labyrinthes apaisants !

Entdecken Sie auch unsere weiteren Achtsamkeitslabyrinthel!

www.hand2mind.com/mindful-mazes

Connect with us.

800.445.5985

hand2mind.com



Made in Vietnam.
Hecho en Vietnam.
Fabriqué au Vietnam.
Hergestellt in Vietnam.

Please retain the package for future reference.
Conserva el envase para futuras consultas.
Veuillez conserver l'emballage.
Bitte Verpackung gut aufbewahren.



© hand2mind, Inc. All rights reserved. hand2mind, Inc., Vernon Hills, IL, US
Distributed in UK and Europe by Learning Resources Ltd.
Learning Resources Ltd., Bergen Way, King's Lynn, Norfolk, PE30 2JG, UK
Learning Resources B. V., Kabelweg 57, 1014 BA, Amsterdam, The Netherlands