



Lunulis

DER RUHE-ZAUBER DES MONDSTEINSEHERS

Ein magisches Ritual-Kit für
ruhige Abende, sanfte Gedanken
und süße Träume.

Zum Ausdrucken, Ausschneiden und gemeinsam erleben –
für kleine Träumer und ihre Familien

Lunulis

RECHTLICHE HINWEISE

URHEBERRECHT

© 2026 Stefanie Markendorf – Lunulis
Frielinghausstr. 43, 45966 Gladbeck
Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses E-Books, einschließlich Texte, Illustrationen, Grafiken, Figuren, Namen und Gestaltung, sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Vervielfältigung, Bearbeitung, Veröffentlichung, Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – vollständig oder in Teilen – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Rechteinhabers nicht gestattet.

Das E-Book ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch des Käufers bestimmt.

Die Weitergabe der digitalen Datei oder einzelner Inhalte an Dritte sowie das Hochladen auf Plattformen oder in frei zugängliche Netzwerke ist nicht gestattet.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte wurden mit Sorgfalt erstellt.

Dennoch wird keine Gewähr für die Vollständigkeit oder Richtigkeit der enthaltenen Informationen übernommen.

HINWEIS FÜR ELTERN

Bastelideen und Aktivitäten sind entsprechend dem Alter und den Fähigkeiten des Kindes auszuwählen und sollten bei Bedarf unter Aufsicht eines Erwachsenen durchgeführt werden. Für Schäden oder Verletzungen, die aus der Durchführung der beschriebenen Aktivitäten entstehen, wird keine Haftung übernommen.



★ lunulis.com

Seite 2 / 9



Lunulis

LIEBE ELTERN

Dieses kleine Ritual-Kit soll euch helfen, aus dem oft hektischen Tagesende ein ruhiges, verlässliches Abendritual zu machen. Kinder lieben Wiederholung — sie gibt Sicherheit und erleichtert das Loslassen des Tages.

SO FUNKTIONIERT ES:

- 1 Druckt die Routine-Karten (Seite 4) aus und schneidet sie aus.
- 2 Hängt sie in der vorgeschlagenen Reihenfolge auf oder legt sie bereit.
- 3 Nutzt die Atemübungen (Seite 5), wenn euer Kind unruhig ist.
- 4 Das Sorgen-Glas (Seite 6) hilft, Gedanken sichtbar „wegzulegen“.
- 5 Lest die kurze Geschichte vom Mondsteinseher (Seite 8) als Abschluss vor.
- 6 Belohnt ruhige Abende mit einem Stern auf der Ruhe-Woche (Seite 9).



TIPP: Weniger ist mehr. Es muss nicht jeden Abend das komplette Ritual sein — schon 2–3 feste Elemente schaffen spürbare Ruhe.



lunulis.com

Lunulis

4. UNSERE ABEND-ROUTINE

Ausschneiden & in der richtigen
Reihenfolge aufhängen

1



AUFRÄUMEN

Spielsachen finden
ihr Zuhause

2



BADEN & ZÄHNE PUTZEN

Frisch und sauber
für die Nacht

3



SCHLAFANZUG AN

Kuschelig warm
einpacken

4



GESCHICHTE HÖREN

Eine Reise mit
den Lunulis

5



KUSCHELN & GUTE-NACHT-KUSS

Ganz nah und
geborgen

6



LICHT AUS, STERNE AN

Der Mondsteinseher
wacht



lunulis.com

Lunulis

5. RUHE-ATEM FÜR KLEINE TRÄUMER

Einfache Atemübungen
für unruhige Momente

BLÜTENDUFT

Stell dir vor, du hältst eine
schöne Blüte in der Hand.
Atme langsam durch die Nase ein,
als würdest du daran riechen –
und wieder aus.



KERZE PUSTEN

Halte einen Finger wie eine
Kerze vor dich. Atme tief ein
und puste ganz sanft und lang
aus, bis die „Flamme“ ausgeht.



TEDDY-BAUCH-ATMEN

Leg ein Kuscheltier auf deinen
Bauch. Atme so, dass es ganz
ruhig auf und ab schaukelt –
wie auf kleinen Wellen.



Ruhig atmen. Loslassen. Träumen.

lunulis.com

Lunulis

6. DAS SORGEN-GLAS DES MONDSTEINSEHERS

Male oder schreibe
deine Sorge auf einen
der Zettel unten.
Falte ihn zusammen
und leg ihn ins Glas.



Der Mondsteinseher passt
heute Nacht darauf auf –
du darfst jetzt ganz ruhig
einschlafen.



Zettel ausschneiden, beschriften, falten, ins Glas legen

		
		



lunulis.com

Lunulis

7. MEINE TRAUM-MALSEITE

Ganz ruhig ausmalen,
bis die Augen schwer werden.



Lunulis

8. DIE GESCHICHTE VOM MONDSTEINSEHER

Zum Vorlesen — etwa 2 Minuten

DIE GESCHICHTE VOM MONDSTEINSEHER UND DER LETZTEN SORGE

Wenn die Sonne müde hinter den Hügeln versinkt, öffnet der Mondsteinseher ganz leise sein großes Buch der Nacht. Er sitzt auf seinem Mondstein-Turm, umgeben von tausend kleinen Lichtern, und wartet auf alle Kinder, die heute etwas Schweres mit sich tragen. „Gib mir deine Sorge“, flüstert er, „ich lege sie zu den Sternen, dort wird sie klein und leicht wie ein Federchen.“ Und wirklich – jede Sorge, die er berührt, verwandelt sich in ein sanftes Glitzern, das langsam am Nachthimmel verglüht. Die kleine Feenkönigin nickt zufrieden und deckt mit einer Handbewegung aus Mondstaub die ganze Welt zu. Der Yeti brummt ein leises Schlaflied, sanft wie ferner Donner, und selbst Neoli, der ordentliche Nerd, legt heute Nacht seine Liste beiseite und schaut einfach nur den Sternen zu. Du darfst jetzt die Augen schließen. Der Mondsteinseher passt auf. Die Lunulis wachen die ganze Nacht. Und morgen wartet ein neues Abenteuer – aber das kommt erst, wenn die Sonne wieder lacht. Gute Nacht, kleiner Träumer.



lunulis.com

Lunulis

9. MEINE RUHE-WOCHE



Für jeden Abend, an dem die Routine geklappt hat,
darf ein Stern ausgemalt werden.

★ + **Sieben Sterne = eine kleine Überraschung!** + ★

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mehr Abenteuer der Lunulis
findest du auf lunulis.com

Ein Teil jedes Kaufs unterstützt nachhaltige Projekte
für Kitas und Kindergärten.