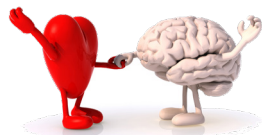


Wir schaffen es

und holen die ganze Kraft aus dem „Lockdown“

Gedanken begleiten uns mit Fragen, die unsere Gefühle bewegen.



Liebe Eltern, Lehrpersonen, Grosseltern,
Erziehende, Fachpersonen, Kinder, Jugendliche

Herzlich willkommen! Als langjährige Elternbildnerin mit einem über 20-jährigen Bildungs- und Erfahrungsweg kenne ich die Stürme im Alltag der Familien.

Durch den **«Lockdown»** weht ein heftiger Wind und es stürmt mehr denn je. Damit Ruhe und Gelassenheit, Freude, Kraft einkehren können, stelle ich Ihnen laufend verschiedene Übungen zur Verfügung, die Sie, Ihre Kinder oder die ganze Familie zur ganzheitlichen, körperlichen, mentalen und emotionalen Kraft begleiten.

Mit meiner Lebensbiographie als Mutter dreier erwachsener Kinder, verschiedenen Aus- und Weiterbildungen und mit meinen persönlich durchlebten Krisenzeiten (heute nenne ich es Lehrzeiten), bringe ich viel Erfahrung mit und weiss, was in eine Zeit der Ruhe, Gelassenheit, Freude, ganzheitlichen Lebenskraft führt.

Achtsamkeitsübungen für den Morgenstart und in die Abendruhe alleine oder als Familie

Morgenstart

Sich einstimmen mit der Atmung; Ich/Wir begrüsse/n diesen Tag mit Liebe und Freude. Dieses Gefühl in die Atmung mitnehmen und bewusst im Körper und in den Gefühlen wahrnehmen. Die Übung 5 bis 8 mal wiederholen und in dem Gefühl der Motivation und Dankbarkeit abschliessen. Mit dieser Kraft wünsche ich Ihnen einen guten Tagesstart!

Abendritual

Einstimmen mit der Atmung; mit den Gedanken und den Gefühlen, verabschiede ich/wir diesen Tag mit der Liebe für die Eltern, Geschwister, Schulkameraden, Lehrpersonen, Grosseltern... Mit dem Gefühl der Ruhe, Liebe schliessen wir den Tag ab.

(Auch 5 bis 8 mal wiederholen, bis die Ruhe einkehrt).

Diese Übung kann unterstützt werden mit Massageritualen z.B. Igel- oder Tennisball, etc. Verwöhnen Sie sich gegenseitig! Da beginnt Beziehung und Bindung in der Ruhe!

Bis Bald bei den nächsten Übungen!
Ihre Margrith Lenz

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Margrith Lenz • www.berufeltern.ch • margrith.lenz@berufeltern.ch • Tel. 076 411 78 18
Weitere Infos über mich und meinen beruflichen Werdegang finden Sie auf meiner Website.