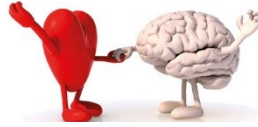


Wir schaffen es

und holen die ganze Kraft aus dem „Lockdown“

Gedanken begleiten uns mit Fragen, die unsere Gefühle bewegen.



Mediationsübung mit Kindern

Solange Deine Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln (Halt, Geborgenheit, Orientierung), wenn sie grösser werden, schenk ihnen Vertrauen (Loslassen, Eigenverantwortung, Glaube)! „aus Khalil Gibran“

Meditation und deren Wirkung: Sie beruhigt, fördert unsere Konzentration und Aufmerksamkeit, sie sensibilisiert unsere Wahrnehmung und unterstützt uns im Umgang mit Gefühlen und Emotionen. Meditation erweitert die Empathie, die sozialen Fertigkeiten und das Wohlbefinden.

Einstiegsübung zur Meditation

Es scheint mir wichtig, dass hier die Eltern in der Vorbildrolle die Kinder in die Rituale hinein begleiten. Wichtig: über ein gewisses Zeitfenster (z.B. ca. 10 bis 14 Tage) die gleiche Übung wiederholen, bis sie die Kinder alleine abrufen können. Dann schrittweise auf der Grundübung aufbauen und sie erweitern. Die Kinder können dabei sehr fantasie reich aus ihrer Intuition heraus verschiedene Übungsschritte selbstständig anhand ihrer Eingebung entwickeln. Begleiten Sie Ihre Kinder und reisen Sie als Eltern mit auf diese inneren Reisen!

1. Schritt: Zur Vorbereitung: alle Beteiligten richten sich einen Wohlfühlplatz ein.

2. Schritt: Beginnen Sie mit ruhigen Atemübungen; Ich spüre wie meine Atmung beim Einatmen meinen Körper füllt und beim Ausatmen wieder leert. 4 bis 6 mal im eigenen Rhythmus der persönlichen Wahrnehmung nachspüren.

3. Schritt: Ich konzentriere mich auf meinen Körper und spüre wie mein Körper langsam schwer wird. Zuerst beide Arme und dann beide Beine und dann der ganze Körper. Alle Übungsschritte ca. 4 bis 6 mal. Danach gehe ich auf die innere Reise und stelle mir die Schwere des Körpers vor, die sich immer mehr in Leichtigkeit umwandelt. Gedanken schicke ich in die Wolken oder verpacke sie in Luftballone und lass sie ziehen.

4. Schritt: Ich hole mir ein Bild, wie ich in der Sonne liege und spüre dieser kommenden Wärme nach mit dem Meditationssatz: Mein Körper wird warm und immer wärmer, zuerst meine beiden Arme, dann meine beiden Beine werden warm und als Abschluss mein ganzer Körper wird/ist warm. Spüren Sie mit ihrem Kind/er diesem Gefühl der Leichtigkeit und Wärme nach und folgen Ihrer Atmung. Nach ein paar Minuten (5/10) wieder zurück in den Alltag kommen. Ergänzung: Sie können diese Einstiegsreise mit weiteren Bildern entwickeln; z.B. Sie stellen sich vor, wie eine Katze die Sonne und Ruhe geniesst, oder wie ich auf einer Luftmatratze entspannt mich der Sonne und der Wärme hingebe. Etc...

Gut zu wissen: Kinder geniessen Meditationsreisen mit den Eltern, wie Geschichtenerzählen. Motivierend dabei: Immer wieder üben und kleine Erfolgserlebnisse würdigen und sich darüber freuen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude, als Familie dem Weg der inneren Reise zu folgen!

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.