

Wahrnehmungsangebot

Ganzkörperwahrnehmung:

Ich wünsche
 euch/ihnen
 erholsame
 Momente.



Liebe Eltern,

gerade in dieser Zeit ist es wichtig, sich und ihren Kindern

etwas Gutes zu tun und Kraft zu tanken. Massieren sie ihre Kinder:

Arme, Hände, Finger, Beine, Füße, Zehen, Bauch (im Uhrzeigersinn), Rücken.



Passen sie den Druck der Empfindsamkeit ihres Kindes an.

Benutzen sie dazu: z.B. einen Igelball, eine weiche Bürste oder einen großen Pinsel... Mit ihren Händen können sie reiben, streichen, klopfen, kneten.

Wenn sie daheim Aromaöle haben, wäre dies sicherlich eine gute Ergänzung.

Hören sie dazu Entspannungsmusik, lassen ihre Seele baumeln und

genießen sie den Moment/die Auszeit mit ihrem Kind.

Auch schön und gut daheim durchführbar sind:

Fuß- oder Handbäder mit lauwarmem Wasser oder Linsen.

Hände und Füße eincremen und dabei zu massieren.

Ebenso wäre es schön, wenn die Kinder in der Natur und draußen sein könnten:

z.B. Wald riechen, an Blumen riechen, den Geräuschen lauschen, Gras zu spüren...

