

Eltern-Kind-Familienentspannung in der Kita St. Maximin

Familienentspannung

„Ruhe und Gelassenheit, gemeinsam mit meinen Kind erfahren“

unter der Anleitung der Entspannungspädagogin Melanie Daub

Die Erzieher der Katzengruppe aus der Kita St. Maximin luden ihre Eltern zur Eltern-Kind Veranstaltung „Familienentspannung“ ein.

Am Mittwoch dem 11.04.18 entflohen eine kleine Gruppe bestehend aus vier Müttern, einer Großmutter und den jeweiligen Kindern, dem Trubel des Alltags.

Sie möchten Ruhe und Gelassenheit erfahren und die gemeinsame Zeit genießen.

Melanie Daub, Gruppenleitung der Katzengruppe und zertifizierte Entspannungspädagogin, beobachtete während ihrer beruflichen Laufbahn als Erzieherin, dass viele Eltern und Großeltern in der heutigen Zeit durch den Beruf, den Haushalt und dem Privatleben mehrfach belastet sind.

Dies war der Auslöser zur Planung vom Kurs der Familienentspannung.

„Mir war es persönlich ein Anliegen, eine Atmosphäre zu schaffen, wo die Eltern die Zeit gemeinsam mit dem Kind genießen können.“

In der heutigen Zeit kommt leider die Familie zu kurz.

Die Kinder haben während es Kindergartenalltags viel erlebt und erzählen oder möchten gemeinsam mit ihren Eltern Zeit verbringen. Nichts kann diesen persönlichen Kontakt mit ihnen ersetzen oder ausgleichen.

Die erste Stunde der Familienentspannung begann mit dem Klangschalen Ritual.

Nacheinander balancieren alle Beteiligten auf einem Seil zur Klangschale hin und jeder stellt sich mit dem Satz „Ich bin die/der XY, Namaste.“ vor.

Nachdem alle Platz genommen haben, beginnen wir mit vielen aufeinander abgestimmten Stille- und Konzentrationsübungen.

Bevor es dann mit dem Fantasieschiffchen auf Reisen ins Zauberland ging, mussten sich die Beteiligten erst mal noch stärken.

Hierfür backten wir gemeinsam eine Pizza auf dem Rücken des Kindes. Die Kinder genossen es von ihrer Mutter/Großmutter liebevoll massiert und gestreichelt zu werden.

Wohltuende und sanfte Klänge begleiteten die Teilnehmer bei der Phantasiereise „die Reise ins Zauberland“.

Dort trafen die Kinder die Elfen. Diese Elfen führten uns durch ihre wundervolle Zauberwelt.

Am Ende der Reise hat uns eine Elfe eine süße Überraschung in der Holzkiste des Schiffes versteckt.

Die Erwachsenen und ihre Kinder waren mit Begeisterung dabei.

Denn während der Stunde tritt das alltägliche Geschehen in den Hintergrund und alle Beteiligten konnten entspannen, kamen zur Ruhe und genossen den Moment.

Falls Ihre Kita auch Interesse an der Familienentspannung hätte,
melden Sie sich unter:
Melanie Daub
info.entspannungstrainer@gmail.com
Tel: 015202197455



Eltern und Kindern hat diese Familienentspannung gut gefallen.