



Heute tu ich mir was Gutes – Wellness für zu Hause

Liebe Familien,

in dieser Woche wollen wir unseren Fokus auf das Wohlfühlen legen. Muttertag steht vor der Tür und wir gehen davon aus, dass ihr in diesen besonderen Zeiten den Tag sicherlich anders verbringen werdet als üblich. Das heißt zum einen, die geliebten Familienmitglieder nur kurz oder gar nicht sehen zu dürfen, zum anderen aber auch weniger Verpflichtung und Vorbereitung. Mit unserem Beitrag wollen wir diese Woche bewusst den Stress rausnehmen, den Genuss in den Vordergrund stellen und euch und den Kindern Tipps für schöne und entspannte Momente mit auf den Weg geben.

Sicher fragt ihr euch gerade oft: Wo bietet mir der Tagesablauf einen Moment der Entspannung? Wann und wie kann ich neue Kraft schöpfen? Wie kann ich dem täglichen Hamsterrad für einen kostbaren Moment entfliehen?

Beschäftigt ihr euch zwischen Betreuung, Wäschebergen, Essen zubereiten, Einkaufen mit der Frage „Wo bleibe eigentlich ICH?“

Ihr als Eltern leistet momentan so viel und stoßt dabei doch oft an eure Grenzen.

Umso wichtiger ist es, sich und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen und wertschätzend mit sich umzugehen. Nur wer sich wertschätzt, kann auch funktionieren. Dabei helfen uns sowohl Inseln der Ruhe als auch gutes Essen.

Wir haben ein paar Ideen für euch vorbereitet. Die Vorschläge für Entspannung mit Kindern sind für alle Altersstufen zwischen 0 und 3 Jahren und auch darüber hinaus geeignet ;-)

Massage: Klopf-Massage für Erwachsene

Wenn am Tag wenig Zeit für Entspannung bleibt, hilft es, sich an kurzen Sequenzen zu orientieren. Manchmal sind sie so wohltuend, dass man sie gerne wiederholt. Findet ihr im Haus/der Wohnung schlecht Entspannung, kann man diese gerne auch draußen in der Natur oder im Auto umsetzen. Macht es euch mit einem wohltuenden Duft oder angenehmer Musik schön und schafft so ideale Bedingungen zum Relaxen. Die Klopfmassage benötigt nur ein paar Minuten Zeit.....viel Vergnügen!

<https://www.youtube.com/watch?v=wgZlr66-Py8>

Vers: Eine Feder tanzt auf dir

Material: 1 weiche Feder, 1 Wattebausch, 1 Igelball oder Ähnliches

1. Eine Feder tanzt auf dir - *Mit einer Feder über die Haut des Kindes fahren*

Sanft und leicht fühlt sie sich an. Die Feder in die Hand des Kindes legen

Wie schön, dass ich sie fühlen kann!

2. Ein Wattebausch tanzt jetzt auf dir - *Mit einem Wattebausch über die Haut des Kindes tanzen*

Sanft und weich fühlt er sich an. Den Wattebausch in die Hand des Kindes legen

Wie schön, dass ich ihn fühlen kann!

3. Ein Igelball rollt jetzt auf dir - *Einen Igelball über den Körper des Kindes rollen lassen*

Noppig hart fühlt er sich an. Den Igelball in die Hand des Kindes legen

Wie schön, dass ich ihn fühlen kann!

Hinweis: Legt unterschiedliche Materialien neben euch, mit denen ihr sanft über den Körper des Kindes fahren könnt. Beginnt grundsätzlich an der Hand und beobachtet die Reaktion des Kindes. Nur wenn es den Kontakt als angenehm empfindet, wandert behutsam mit dem Gegenstand über den Körper.

Quelle:

Elke Gulden & Bettina Scheer: Schaukelmaus & Kuschelkater, Ökotopia Verlag, ISBN 978-3-86702-168-5, www.oekotopia-verlag.de



Vers: Susi, die kleine Wattefrau

Material: Wattebausch

Ablauf: Mit dem Wattebausch wie beschrieben über den Körper des Kindes fahren.

Am Schluss den Wattebausch in beiden Händen verschwinden lassen und ‚schnarchen‘

Auch mit verschiedenen Materialien zur Körperwahrnehmungsförderung möglich. (z.B. Feder, Schwamm, Massageball, uvm.)

Susi saust im Sauseschritt,
Sausen hält sie immer fit.
Susi saust auf deinem Bauch,
Brust und Schultern mag sie auch.
Susi saust auf deiner Nase,
hoppelt weiter wie ein Hase.
Müde ist sie und will Ruh‘,
schließt jetzt beide Augen zu.

Quelle:

Elke Gulden & Bettina Scheer: Schaukelmaus & Kuschelkater, Ökotoxia Verlag, ISBN 978-3-86702-168-5, www.oekotopia-verlag.de

...und zum Schluss noch etwas Leckeres für die ganze Familie, denn gutes Essen hält Körper und Seele zusammen 😊

Rezept: Gute-Laune-Cookies

Zutaten:

1 Tasse Mehl

1 Ei

1 Tasse Nuss-Nougat-Creme



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem Teig verrühren.

Den Teig mit den Händen zu walnussgroßen Kugeln formen.

Die Kugeln mit etwas Abstand auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit einer Gabel leicht flach drücken.



Bei 180 °C ca. 6 – 8 Minuten backen.

Arbeitszeit: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 6 Minuten

Tipp: Für etwas Farbe könnt ihr bunte Schokolinsen oder Zuckerperlen mit eindrücken.

Wir wünschen guten Appetit!



Habt eine entspannte Woche!

Es grüßen Euch Melanie, Sandra und Antonia