



StarkeKids

Achtsamkeit für Kinder

Meditation zum Vorlesen

Birgit Gattringer



Herzlichen Glückwunsch

Du hast jetzt eine wundervolle Meditation für dich und dein Kind in den Händen.

Bevor du startest, hier sind ein paar einfache Schritte, um sicherzustellen, dass diese Zeit für euch beide besonders entspannend wird:

Gemütlicher Ort

- Sucht euch einen gemütlichen Platz in eurem Zuhause. Das kann eine kuschelige Ecke im Wohnzimmer oder auch das Kinderzimmer sein.

Ruhige Umgebung

- Schaffe eine ruhige Umgebung. Schalte störende Geräusche aus und Sorge für eine angenehme Raumtemperatur.

Bequeme Sitzposition

- Setzt euch gemeinsam in eine bequeme Position. Das kann auf dem Sofa, auf dem Teppich oder sogar im Bett sein.

Instrumentale Musik

- Spiele leise und beruhigende instrumentale Musik im Hintergrund. Das kann helfen, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Monotone Stimme

- Lese die Meditation in einer ruhigen und eher monotonen Stimme vor. Dies hilft, eine beruhigende Wirkung zu erzeugen.

Pausen nutzen

- Nutze kleine Pausen während des Vorlesens. Lass die Worte wirken und ermögliche es deinem Kind, sich auf die Meditation einzulassen.

Tiefe Atemzüge

- Ermutige dein Kind, tief und ruhig zu atmen. Vielleicht könnt ihr gemeinsam ein- und ausatmen, um eine gemeinsame, entspannte Atmung zu finden.

Offener Geist

- Habt einen offenen Geist. Lass die Worte der Meditation auf euch wirken, ohne Erwartungen. Es geht darum, den Moment zu genießen.

Bereit? Jetzt kann es losgehen:

Deine Traumfamilie: Meditation zum Vorlesen

Schließe die Augen und atme einige Male tief ein und langsam wieder aus.

Hole dir nun vor deinem geistigen Auge deine Familie her.

Wie sieht die Familie aus, aus welchen Mitgliedern besteht sie?

Siehst du alle wichtigen Mitglieder?

Schau genauer hin... Welche Farben umgeben euch?

Siehst du alle Familienmitglieder klar und deutlich?

Sind eine oder mehrere Personen verschwommen oder dunkel?

Wo stehst du und wo stehen die anderen Familienmitglieder?

Wie groß sind die einzelnen Familienmitglieder?

Nun atme ein (einatmen) und atme aus (ausatmen).

Nochmal ein ... und nochmal aus.

Fülle dich nun selbst mit Licht.

Beginne beim Kopf. Merke, wie dein Kopf durchflutet wird von hellem Licht...

Die Augen, ... die Nase, ... der Mund ... sind voller Licht.

Dann wandert das Licht weiter in den Halsbereich: zu den Schultern...

Das Licht wandert nun gleichzeitig in beide Arme, ... weiter in die Handflächen... in die Finger.

Das helle Licht durchflutet nun deinen Brustbereich, ... deinen Bauch ... und deine Hüften.

Gleichzeitig strömt das Licht in deine Oberschenkel, ... in deine Knie, ... deine Unterschenkel, ... deine Füße, ... bis hin zu den Zehenspitzen.

Du bist voller Licht. Du bist Licht.

Du merkst, dass du nun voll mit hellem Licht befüllt bist. So voll, dass es bereits übersprudelt. Das überflüssige Licht sprudelt aus deinem Herzen heraus.

Es fließt zu deiner Familie. Zu jedem einzelnen fließt genug Licht, sodass auch diese voll gefüllt mit weißem Licht sind.

Du merkst, durch dieses Licht verändert sich das Bild deiner Familie.

Ihr steht nun im Kreis mit den Blicken zueinander.

Jeder in seiner eigenen Lichtsäule.

Jeder in seiner Größe und Einzigartigkeit.

Eure Blicke sind wohlwollend und liebevoll füreinander.

Eure Kommunikation ist verständnisvoll, respektvoll und klar.

Alle Familienmitglieder können ihre Bedürfnisse und ihre Gefühle deutlich ausdrücken.

Ihr könnt euch gegenseitig achten und wertschätzen.

Jeder wird akzeptiert und geliebt, so wie er ist.

Euer Familienleben ist harmonisch, friedvoll und lustig.

Sauge dieses Gefühl ganz in dich hinein.

Zum Abschluss öffne nun dein Herz und umfasse mit deiner ganzen Herzensenergie deine Familie.

Mit Dankbarkeit und Liebe schließt du nun diese Übung ab.

Du kannst jetzt deine Augen langsam wieder öffnen, dich strecken und wieder ganz im Hier und im Jetzt sein."

ENDE

Denk daran, es gibt kein "richtig" oder "falsch" in der Meditation.

Die Reise ist genauso wichtig wie das Ziel.

Viel Freude und Entspannung beim gemeinsamen Erleben dieser Meditation!



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung