

Tipp der Woche: Gezielte Entspannung durch Traumreisen



Im Alltag kann es oft hektisch und anstrengend werden. Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder können Stress intensiv wahrnehmen. Deshalb ist es wichtig, auch den Kindern kleine Ruhe-Pausen zu gönnen.

Entspannende Traumreisen sind bei vielen Kindern sehr beliebt und werden in einigen Kitas regelmäßig durchgeführt. Auch zu Hause kann man sie leicht umsetzen.

Hierfür einfach ruhige Entspannungsmusik abspielen, den Raum gemütlich gestalten und vielleicht ein paar Kerzen anzünden. Traumreisen sind meist Geschichten, die erzählt werden, um entspannende und wohltuende Gedanken hervorzurufen und um den Körper zu entspannen.

Man kann beispielsweise von einer Blumenwiese erzählen, auf der das Kind liegt, der Wind streicht sanft über das Gesicht oder die Sonne wärmt den Bauch. Hier kann man ganz kreativ sein und gerne auch mit dem Kind gemeinsam an einer Traumreise-Geschichte schreiben.

Es gibt auch im Internet einige Vorlagen und auch Hörspiele.

Probiert es mal aus!