



Bildung auf Augenhöhe gestalten

# Achtsamkeits-Spaziergang im Schnee



Unsere Zeit wird immer hektischer, und schon Kinder leiden unter allen möglichen Stress-Symptomen. Aber du kannst mit ganz wenig Aufwand viel dagegen tun. Mit Hilfe von Achtsamkeit wird Anspannung wirksam abgebaut. Wer einmal diese Erfahrung gemacht hat, wird sich immer wieder auf diese Art entspannen wollen.

Wie Achtsamkeit geht, zeige ich dir hier am Beispiel eines Spaziergangs im Schnee.

Mit etwas Glück kannst sie sofort mit deinem Nachwuchs probieren, ansonsten hebe die Anleitung gut auf, bis es bei euch schneit. Oder denke dir eine Variante aus, wo z.B. raschelndes Laub, Wasser oder Sand die Hauptrolle spielen.

Doch nun begeben wir uns erst einmal in den Schnee!

Zieht euch warm an und auf geht's nach draußen! Sucht euch einen Ort, wo es etwas ruhiger ist und ihr auf ebenem Gelände steht. Du liest langsam und mit ruhiger Stimme vor, und dein Kind macht die Übungen. Danach tauscht wenn möglich die Rollen. Macht nach jeder Übung 5 Atemzüge Pause.

- 1. Stelle dich in den Schnee und achte auf deinen Atem. Atme langsam und gleichmäßig. Beim Einatmen zählst du langsam bis 3 und beim Ausatmen bis 5. Beobachte, wie deine Ausatem-Luft zu einer Wolke wird.
- 2. Atme immer so weiter. Falls es gerade schneit, beobachte die Flocken, wie sie zu Boden sinken. Konzentriere deinen Blick auf einen bestimmten Punkt und lasse die Flocken vorbeischweben. Genauso dürfen auch Gedanken, die dir kommen, vorüberziehen. Wenn es nicht schneit, kannst du stattdessen die Wolken, einen kreisenden Vogel, fließendes Wasser, im Wind wehende Zweige, eine Fahne oder in der Ferne fahrende Autos beobachten.
- 3. Schließe nun die Augen und lausche, ob du etwas hören kannst. Versuche, alle anderen Sinne auszublenden und herauszufinden, was genau du hörst, und aus welcher Richtung es kommt. Dann gehe vorsichtig mit geschlossenen Augen ein paar Schritte vorwärts. Kannst du den Schnee unter deinen Füßen knirschen hören?
- 4. Lass dich mit geschlossenen Augen an der Hand führen und lausche weiter. Kannst du wahrnehmen, dass durch die Schneedecke bestimmte Geräusche gedämpft oder klanglich verändert werden?
- 5. Öffne die Augen und gehe weiter. Spüre, wie deine Füße abrollen und wie deine Sohlen den Schnee zusammenpressen. Sind deine Füße noch warm? Fühle, wie angenehm deine Strümpfe die Füße und Beine wärmen. Spüre auch, wie deine Jacke deinen Bauch, deinen Rücken und deine Schultern wärmt. Wie geht es deinen Händen? Stecken sie in warmen Handschuhen oder frieren sie?
- 6. Mache nun mit bloßen Händen einen Schneeball. Spüre, wie die Kälte von deinen Händen über die Arme aufsteigt, und wie du trotzdem schön warm bleibst. Gib den Schneeball von der rechten in die linke Hand und zurück. Wie fühlt er sich an? Weich oder hart? Schmilzt er schnell oder langsam? Wie riecht der Schneeball?
- 7. Wirf jetzt den Schneeball weg, trockne deine Hände ab und spüre die wohlige Wärme, die sich nun ausbreitet. Halte deine flachen Hände an deine Wangen. Wie fühlt sich das an?
- 8. Wenn es gerade schneit, halte dein Gesicht voll ins Schneetreiben und genieße, wie die Flocken auf deiner warmen Haut schmelzen (am besten Gesicht vor dem Rausgehen eincremen).
- 9. Stecke die Zunge heraus und lasse ein paar Schneeflocken darauf fallen. Was schmeckst du?

Setzt nun euren Spaziergang fort, damit ihr keine kalten Füße bekommt. Vergesst nicht, einen Schneemann zu bauen und ein paar tolle Fotos von eurem Winterspaß zu schießen.

Berichte uns gern von eurem Achtsamkeits-Spaziergang und schicke uns ein schönes Winterbild!

Deine / eure
Karin & Svenka von MenschensBILDUNG



# Über MenschensBILDUNG

Unsere Coachings, Workshops und Publikationen helfen seit 2021 neurodivergenten jungen Menschen, ihren Eltern und Pädagog/innen bei Passungsproblemen im Schulsystem.

Mit unseren beiden Facebook-Gruppen haben wir eine Community geschaffen, wo sich gestandene Eltern, Fachleute und Neulinge im Thema austauschen, gemeinsam Ressourcen sammeln und sich auch persönlich begegnen können.

Rat suchende Familien können uns in unserer kleinen Praxis in Treffurt besuchen. Wir bieten aber auch Einzel- und Gruppencoachings online an und beraten Eltern und Lehrkräfte am Telefon. Bildungseinrichtungen und Vereine können uns für Vorträge und Workshops buchen.

## **Unsere Themenangebot:**

- Hochbegabung erkennen und fördern
- Hochsensibilität erkennen und respektieren
- Hochbegabte und hochsensible Kinder begleiten in Elternhaus, Kita und Schule
- ADHS, Autismus, Trauma oder was sonst?
- Underachievment: Warum viele Hochbegabte keine Überflieger sind
- Sind Hochbegabung und Hochsensibilität zwei Seiten einer Medaille?
- Was sind Exekutivfunktionen?
- Können Kinder schon einen Burnout haben?
- Neurodiversität als Chance

- Keine Angst vor dem Elterngespräch
- Die Welt verbessern durch Augenhöhe gegenüber jungen Menschen
- Kreativität zulassen und fördern
- Fremde Sprachen lernen mehr als Vokabeln und Grammatik
- Wie geht Motivation?
- Mobbing den Nährboden entziehen
- Was ist Selbstbestimmte Bildung?
- Schul- und Prüfungsangst
- Die 7 Säulen der Resilienz

#### Woher wir kommen und was uns antreibt



#### **Karin Kahl**

- Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach
- Hypnosecoach
- ProfilPASS-Beraterin für junge Menschen
- Diplom-Sprachmittler
- Mediengestalterin
- langjährige Erfahrung als Lehrausbilderin,
   Nachhilfelehrerin, AG-, Chor- und Lagerleiterin
- seit 2003 selbstständig als Dozentin, Coach, Beraterin, Technische Redakteurin und Autorin

### Svenka Kahl

- Jahrgang 2005
- Absolventin einer demokratischen Schule in Berlin
- seit 2021 Coach, Illustratorin und Marketing-Fachfrau in Ausbildung



# Was uns bei unserer Arbeit wichtig ist

- Kinder sind vollwertige Menschen. Gleichwürdigkeit, Wertschätzung und Augenhöhe sind ein Muss! Respekt beruht auf Gegenseitigkeit!
- Jeder Mensch wählt in jeder Situation aus den Möglichkeiten, die er hat, die beste.
   Coaching sorgt für mehr und bessere Möglichkeiten!
- Kinder spiegeln ihre Eltern.
   Sie sind die wichtigsten Vorbilder und Lehrer ihrer Kinder!
- Junge Menschen sind so viel mehr als Schüler!
   Wir brauchen immer das ganze Bild, um Kinder unterstützen zu können.
- Jeder Mensch ist begabt.
   Wenn wir unsere Stärken stärken, schwächen wir unsere Schwächen.
- Die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit.
   Deshalb an Lösungen statt an Probleme denken!
- Bildung vollzieht sich überall, individuelle Bildungswege müssen zur Normalität werden!

#### Karin und Svenka Kahl

Ganzheitliches Kinder- und Jugendcoaching • Hypnosecoaching • Publikationen Friedrich-Ebert-Straße 24 • 99830 Treffurt (Deutschland) +49 (0) 369 23 / 50 200 • +49 (0) 162 27 64 393 www.menschensbildung.de • info@menschensbildung.de



#### Vernetze dich mit uns!

Wenn dir unsere Arbeit gefällt, dann lass uns bitte vernetzen. Du erreichst uns überall, wo MenschensBILDUNG drauf steht.

Jede Menge Infos, Blogartikel und Workshops findest du auf unserer <u>Website</u>. Durch Klick auf den WhatsApp-Button rechts oben vereinbarst du ganz einfach deinen ersten Beratungstermin.

Komm in unsere <u>Facebook-Gruppe</u> "Bunte Vögel – Talente entdecken statt Defizite bekämpfen" und werde Teil einer wundervollen Community.

In der <u>Facebook-Gruppe</u> "Neurodiversität leben in Thüringen" bieten wir Familien aus Thüringen einen Raum für Vernetzung und persönliche Verabredungen.

Folge uns auf Facebook und Instagram. Abonniere unseren YouTube-Kanal.

Empfiehl uns gerne weiter! Hier kannst du uns eine <u>Bewertung</u> hinterlassen.

Wir freuen uns auch sehr, wenn du anderen Interessierten von unserer Arbeit erzählst oder Artikel und Angebote von uns in deinen Netzwerken teilst..

