

Entspannungsübung mit der Klangschale.

Liebe Eltern,

aktuell liegt ein besonderer Schwerpunkt für uns auf der Säule „**Balance**“, die für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden steht – gerade auch schon im frühen Kindesalter.



In unseren täglichen Abschlussrunden schaffen wir bewusst ruhige Momente, in denen die Kinder zur Entspannung kommen dürfen. Dazu führen wir regelmäßig eine kleine **Entspannungs- bzw. Meditationsübung mit einer Klangschale** durch. Die Kinder legen sich dabei bequem und flach auf den Boden. Nacheinander gehen wir mit der Klangschale über die einzelnen Kinder und lassen sie sanft erklingen.

Die feinen **Schwingungen und Klänge der Klangschale** wirken beruhigend und helfen den Kindern, zur Ruhe zu kommen, ihren Körper wahrzunehmen und zu entspannen.

Viele Kinder genießen diese Zeit sehr, werden still und atmen ruhiger.

Durch unsere Meditationsübungen können die Kinder auf spielerische und liebevolle Weise, Entspannung und innere Balance erleben.

Liebe Grüße
Das Krippenteam

