

Tipps für Familien im Sommer

Traumreisen in freier Natur:

Traumreisen sind für Kleinkinder sehr geeignet. Sie fördern die Kreativität, die Wahrnehmung helfen beim Einschlafen und bauen Stress ab. Sie können damit Ihrem Kind eine schöne, ruhige Zeit gönnen. Im Internet finden Sie eine große Auswahl an Traum-Phantasie-Geschichten. Eine finden Sie hier abgedruckt.

Erzählen Sie Ihrem Kind mit ruhiger Stimme diese Geschichte.
Lassen Sie Ihr Kind dabei die Augen schließen.

Sommerwetter und Sommerhimmel

Mach es dir gemütlich, leg dich ins Gras, auf eine Matte auf den Boden, auf ein gemütliches Sofa oder in dein Bett. Schließe die Augen und atme sanft ein



Die Sonne scheint. Ein zärtliches Blau in Pastell, das an ein Babyjäckchen erinnert, hat den Himmel bemalt. Wie ein Neugeborenes kommt auch der Sommer daher.

Du atmest auf. Endlich hat sich das kühle und nasse Wetter verabschiedet. Die Wolken haben einer freundlichen Sommersonnenwärme Platz gemacht und die

Welt ringsum ist gleich wieder viel fröhlicher.

Auch du willst dich wieder fröhlicher fühlen. Die kühle, nasse Zeit hat dich – wie auch viele andere Menschen in deiner Umgebung – nervös gemacht. Das Wetter ist schuld, haben die Menschen gesagt und auch du hast auf das Wetter geschimpft. Nun aber möchtest du nicht mehr schimpfen. Wenn du dich nur nicht so müde fühlen würdest, so nervös und unkonzentriert!

Das Wetter, überlegst du, ist es noch immer daran ‚schuld‘, dass du dich unwohl fühlst? Du blickst aus dem Fenster.

Der Himmel ist blau. Wunderschön blau.

Überall siehst du nur blau.

Es ist ein dunkles Blau am Horizont über den Baumwipfeln, das sich in das Grün der Bäume senkt.

Je mehr es sich der Mitte des Himmels und dem Licht der Sonne nähert, desto heller wird es. Du staunst. Noch nie hast du dir den Himmel in diesen vielen Farbtönen so genau angesehen. Es tut deinen Augen gut, diese freundlichen Farben.

Du spürst, wie du dich nicht mehr ganz so müde und nervös fühlst.

Es tut dir gut, das unterschiedliche Blau des Himmels.

Das Wetter des Sommers tut dir gut.

Du staunst und atmest tief durch.

Tief atmest du ein und aus.

Ein und aus.

Du riechst den Duft des Sommers. Er schmeckt nach Rosenblüten, Jasmin, frisch gemähten Wiesen, Gartenkräutern, Himbeeren und Vanille. Ein feiner Duft.

Du genießt den köstlichen Duft des Sommers.

Tief atmest du ein und aus.

Ein und aus.

Tief ein und aus.

Du genießt!

Ein und aus.

...

Drei Wölkchen ziehen am Horizont nun über den Himmel. Sie sind schneeweiß und malen immer neue Bilder in das Himmelsblau. Ein Kätzchen siehst du, einen Dino, eine Rose, ein Schloss.

Und da, die kleine Wolke! Malt sie nicht gerade ein Herz in den Himmel?

Du siehst es genau.

Schönwetterwolken, denkst du, während du den Wölkchen beim Malen zusiehst.

Ruhig fühlst du dabei. Immer ruhiger.

Ruhig und warm und schwer.

Auch deine Atmung geht ruhig und gleichmäßig nun.

Ruhig und gleichmäßig.

Ruhe.

Himmelsblau.

Sonne.

Sommer.

Ruhe.

Du atmest ganz ruhig ein und aus.

Ein und aus.

Ruhe.

Da! Das kleine Wolkenherz verwandelt sich in eine Blume, die lacht.

Siehst du, wie sie dir zulächelt?

Du lächelst nun auch und spürst, wie mit der Ruhe leise auch die Freude zu dir kommt.

Du spürst, wie sich die ungunstigen Gefühle der letzten Tage und Wochen ein wenig heller und leichter anfühlen. Spürst du es?

Wieder pocht dein Herz ein bisschen schneller. Aus Freude über diesen feinen, wundervollen, sommerlichen Blauhimmeltag dieses Mal.



Outdoor Familiengottesdienst

Wann: Samstag, 22. Juni 2024

Um: 18.00 Uhr

Wo: Musikpavillon Hopfen

Mit: Decke und Verpflegung für das anschließende Picknick

Wir freuen uns auf Euch und ein besonderes Erlebnis unter freiem Himmel!

Bei Regen feiern wir in St. Peter und Paul, Hopfen