



BONUS-PDF – Tag 2:

Der Zauber der Langsamkeit

Warum dieses Thema wichtig ist

Kinder leben in einem natürlichen Rhythmus.

Wenn der Alltag schneller ist als ihr Nervensystem, verlieren sie Sicherheit, Orientierung und emotionale Stabilität.

In der Feldenkrais-Arbeit und im Gentle Moving gilt der Grundsatz:

„Wenn du es langsam machst, spürst du wieder mehr von deinem Körper und entwickelst eine andere Wahrnehmung.“

Langsamkeit schafft Bewusstsein.

Bewusstsein schafft Sicherheit.

Sicherheit schafft Verbindung.



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn du dich gemeinsam mit deinem Kind langsamer bewegst, passiert Folgendes:

- das Nervensystem beruhigt sich
- Stresshormone sinken
- die Atmung vertieft sich

- die emotionale Ladung kann abfließen
- dein Kind orientiert sich an deinem Tempo oder du an seinem, vielleicht gibt ja das Kind ein langsames Tempo vor

Dadurch entsteht auch eine stärkere Verbindung zu dir



Übung – Die langsamste Schnecke der Welt oder ein anderes Tier

- Sucht euch einen Platz im Zimmer.
- Bewegt euch so langsam ihr könnt.
- Jeder darf die Schnecke sein – und auch führen.
- Atmet dabei bewusst.
- Nach 1–2 Minuten still hinsetzen und nachspüren.



Variationen für unterschiedliche Altersgruppen

Für 3–6 Jahre:

Mach ein kleines Bild daraus:

„Die Schnecke trägt eine Kerze und die darf nicht ausgehen.“

Für 6–10 Jahre:

Lade sie ein, einen Unterschied zu spüren:

„Wie fühlt sich dein Körper davor und danach an?“



Beispiel aus dem Alltag

Wenn dein Kind total überdreht ist, es herum schreit.

Werde du total ruhig, denke an die Atemübung von gestern und schau was passiert.



Vertiefende Reflexionsfragen

- **Wo in unserem Familienalltag bin ich zu schnell?**
- **Wie reagiert mein Kind, wenn ich ruhiger werde?**
- **Was passiert in mir, wenn ich bewusst ruhiger/langsamer werde?**