

ACHTSAMKEIT IN DER FAMILIE



good
vibes
only

50 KARMA-KÄRTCHEN

ars≡dition

MIT KINDERN *im Augenblick leben*

Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns dem Hier und Jetzt zuwenden, ohne es zu bewerten. Und das ist auch und gerade im Leben mit Kindern möglich – denn Kinder sind von Geburt an Achtsamkeitsprofis, von denen wir eine Menge lernen können. Diese Karma-Kärtchen mit 50 Übungen, Tipps und Spielen für die Mama, die Kinder oder die ganze Familie können helfen, mehr Achtsamkeit ins Familienleben zu bringen. Ob ihr jeden Tag ein Kärtchen zieht oder nur in bestimmten Situationen, bleibt ganz dir und deiner Familie überlassen. Jede Karte wird euch eine schöne Anregung zu kleinen Achtsamkeitsritualen schenken.

© 2020 arsEdition GmbH, Friedrichstr. 9, 80801 München
Alle Rechte vorbehalten

Abbildungen Cover: Marina Demidova / Shutterstock.com; Gorbash
Varvara / Shutterstock.com

Abbildungen Innenteil: www.shutterstock.com: S. 1/2: Vik Y, S. 3/4,
S. 33/34: Suzanne Tucker, S. 5/6, S. 23/24, S. 27/28, S. 39/40, S. 55/56,
S. 101/102: Anna Kutukova, S. 7/8: Melissa King, Olga Zakharova,
S. 9/10: Siberica, S. 11/12: tomertu, S. 13/14: colors, S. 15/16: quinky,
S. 17/18, S. 53/54, S. 69/70: Marina Demidova, S. 19/20: robert_s,
S. 21/22, S. 97/98: Giftography, S. 25/26: KraEnis, S. 29/30: 1933bkk,
S. 31/32: Bariskina, S. 35/36: ViSnezh, S. 37/38: Zodiact, S. 41/42:
Kamelia.C, S. 43/44: bbearlyam, S. 45/46: smilewithjul, S. 47/48:
Liia Chevnenco, S. 49/50: ruestig, S. 51/52: Triff, S. 57/58: djero.
adlibeshe yahoo.com, S. 59/60: MSPT, S. 61/62: Gorbash Varvara,
S. 63/64: LedyX, S. 65/66: BravissimoS, S. 67/68: lenaer, S. 71/72:
Katya Shut, S. 75/76: MorganStudio, S. 77/78: Mariart_i, S. 79/80:
Mikhaylova Liubov, S. 81/82: Flas100, S. 83/84: Anna Om, S. 85/86:
Shebeko, S. 87/88, S. 73/74: Angie Makes, S. 89/90: ChaiyonS021,
S. 91/92: Emily5, S. 93/94: girl-think-position, S. 95/96: Nattle,
S. 99/100: The_Pixel

Covergestaltung: Grafisches Atelier, arsEdition GmbH

Gestaltung Innenteil: Eva Schindler

ISBN 978-3-8458-3630-0

1. Auflage

www.arsedition.de

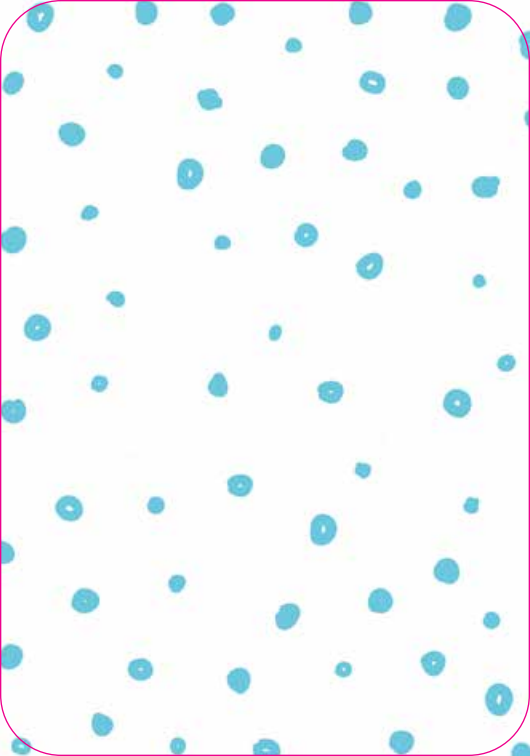


MIX
Papier aus verant-
wortungsvollen Quellen
FSC® C020056

Enjoy the small stuff

Achtsamkeit kann man mit Kindern eigentlich immer üben – zum Beispiel beim Zähneputzen: Wie fühlt sich die Zahnbürste im Mund an? Wie riecht und schmeckt die Zahnpasta? Was hört man beim Putzen?

Wenn wir uns voll und ganz auf eine Sache konzentrieren, schaltet das Gehirn alles andere um uns herum ab. Das entspannt und tut gut!



Think happy. Be happy.

Nimm dir mit deiner Familie jeden Abend ein paar Minuten Zeit und erzählt euch die drei schönsten Sachen, die ihr an diesem Tag erlebt habt. Indem ihr mit diesem Dankbarkeitsritual eure Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge lenkt, wird es euch gelingen, euch ganz bewusst auf die positiven Seiten des Lebens zu konzentrieren. Und außerdem ist es ein schöner Abschluss des Tages!



Collect
moments
not
things



Achtsam **UNTERWEGS**

Probiert einmal aus, den Kita- oder Schulweg ganz bewusst wahrzunehmen: Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an? Wie bewegen sich die Arme beim Gehen? Welche Geräusche sind zu hören? Was für schöne/ ungewöhnliche/künstliche/natürliche/blau/etc. Dinge entdeckt ihr um euch herum? Bei dieser Übung kann es hilfreich sein, euch gegenseitig zu erzählen, was ihr gerade wahrnehmt.

