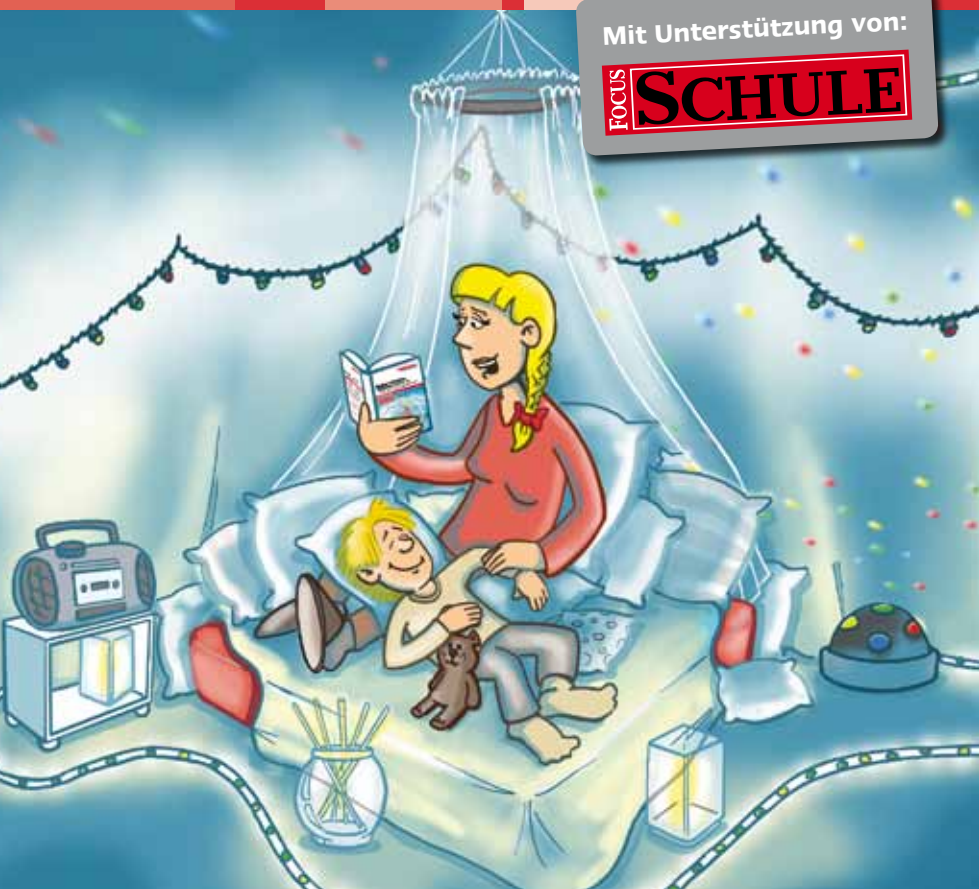


# Entspannt besser lernen

> Snoezelen für Kinder und Eltern

Mit Unterstützung von:

**FOCUS** **SCHULE**



# Entspannt besser lernen

> Snoezelen für Kinder und Eltern

## **Entspannt besser lernen**

> Snoezelen für Kinder und Eltern

Herausgeber > Studienkreis GmbH  
Universitätsstraße 104  
44799 Bochum  
[www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)

1. Auflage März 2012

Redaktion > Claudia Hofeldt, Studienkreis

Text > Doris Stöhr-Mäschl, Entspannungspädagogische Praxis im CRC, Regensburg

Nadine Schöffer, Molthan van Loon Communications GmbH, Hamburg

Illustrationen > Michael Holtschulte, Herten

Gestaltung > Renate Borris, Sandra Feldmann, Studienkreis

Druck > Medienhaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

# Inhaltsverzeichnis

> <b>Vorwort</b>	<b>Entspannt lässt es sich leichter lernen</b>	<b>4</b>
> <b>Kapitel 1</b>	<b>Snoezelen – Was ist das?</b>	<b>7</b>
> <b>Kapitel 2</b>	<b>Warum tut Snoezelen so gut?</b>	<b>8</b>
> <b>Kapitel 3</b>	<b>Hören, sehen, schmecken, riechen, tasten – mit allen Sinnen snoezelen</b>	<b>10</b>
> <b>Kapitel 4</b>	<b>Was braucht man zum Snoezelen?</b>	<b>13</b>
	> Raumgestaltung	14
	> Materialien	14
	> Musik	15
> <b>Kapitel 5</b>	<b>So einfach geht Snoezelen zu Hause – Übungen zum Nachmachen</b>	<b>17</b>
	> <b>Sinneswahrnehmung</b>	18
	Kleine Übung zum Innehalten	19
	Wetterbericht auf dem Rücken	20
	Kleine Schweben-Übung	21
	Der Fühlschlauch	22
	Hör die Stille – hör den Ton	23
	Der Bärchentester	25
	Vom Mandala zur Postkarte	26
	Duftbar	27
	> <b>Fantasiereisen</b>	30
	Mein Wohlfühlort	32
	Wärmende Sonne	33
	Der Obstkorb	35
> <b>Kapitel 6</b>	<b>Tipps für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag</b>	<b>36</b>
> <b>Service</b>	> Literatortipps	38
	> Musiktipp	39
	> Weiterführende Links	39

## Vorwort

# Entspannt lässt es sich leichter lernen

Kinder, die den ganzen Tag in der Schule gefordert sind, brauchen zum Ausgleich Entspannung und Erholung. Denn wer entspannt ist, kann auch leichter lernen.

Bereits Kinder im Grundschulalter haben heute immer häufiger Probleme, sich in der Schule zu konzentrieren, was zu Lernschwierigkeiten führen kann. Gründe für Konzentrationsstörungen können beispielsweise eine zu starke Anspannung durch steigende Anforderungen oder auch die Reizüberflutung im schnelllebigen Alltag sein.

Kindern bleibt oftmals nur noch wenig Zeit zum ausgiebigen Entspannen und Erholen. Dies ist jedoch wichtig, um neue Kraft tanken zu können. Denn nur so lassen sich die Herausforderungen des Schulalltags optimal meistern.

Wir vom Studienkreis wissen, wie wichtig das Thema „Entspannung“ ist

und haben es daher in unser Förderkonzept integriert. In unserer Kinderlernwelt – dem Nachhilfe-Angebot für Grundschul Kinder – berücksichtigen wir das „Lernen in entspannter Atmosphäre“. So achten wir beispielsweise darauf, dass unsere Schüler nach anstrengenden Lerneinheiten bei Bedarf kleine Entspannungsübungen durchführen.

Aber auch zu Hause in der Familie gibt es für Eltern und Kinder eine Menge Möglichkeiten, dem Alltagsstress gemeinsam zu entkommen – eine davon ist das Snoezelen (gesprochen: Snuselen). Diese ganz besondere Form der Entspannung möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre gerne vorstellen. Der Begriff setzt sich aus den niederländischen Wörtern „doezelen“ (dösen) und „snuffelen“ (schnüffeln) zusammen und steht für Entspannung mit allen Sinnen in angenehmer Atmosphäre. Denn beim Snoezelen werden gezielt die Sinne – sehen, hören, riechen, schmecken, tasten – angesprochen.

Durch das Snoezelen kann es gelingen, Stress bei Grundschulkindern abzubauen und Aggressionen zu mindern. Die Kinder lernen, gezielt einzelne Dinge wahrzunehmen. So kann Konzentrationsproblemen vorgebeugt und entgegen gewirkt werden.

Das Snoezelen eignet sich hervorragend für zu Hause. Daher unsere Empfehlung; Snoezelen Sie doch öfter mal mit Ihrem Kind! Die Broschüre stellt das Thema vor und enthält zudem viele tolle Entspannungsübungen. Sie können diese mit Ihren Kindern ganz einfach umsetzen und sich somit kleine erholsame Auszeiten vom Schulalltag nehmen.

Wir vom Studienkreis wünschen Ihnen viel Spaß dabei!



Snoezelen hilft bei  
der Bewältigung  
von Stress.



## Kapitel 1

# Snoezelen – Was ist das?

Auf die Idee des Snoezelens kamen zwei Zivildienstleistende aus den Niederlanden. Sie hatten es ursprünglich als Freizeitgestaltung für geistig schwerbehinderte Menschen entwickelt. Mittlerweile findet das Snoezelen aber auch in therapeutischen und pädagogischen Arbeitsfeldern Anwendung, wie beispielsweise in Kitas, Schulen, Heimen, Kliniken und immer mehr in freizeit- und erlebnisorientierten Einrichtungen.

Snoezelen dient der tiefen Entspannung. Einfach mal die Seele baumeln lassen und vom Alltag abschalten – das gelingt hier ganz wunderbar auf spielerische Weise.

„Gesnoezelt“ wird in reizarm und bequem gestalteten Räumen, die vorzugsweise in Weiß gehalten sind. Gedämpftes Licht, Entspannungsmusik und Aroma-Öle sorgen für eine wohlige Atmosphäre, die zum Träumen und Entspannen einlädt.

Durch das Snoezelen werden gezielt einzelne Sinne, wie schmecken, fühlen, riechen, hören und sehen, isoliert und angesprochen. Die bewusste Wahrnehmung der Reize stärkt die Konzentrationsfähigkeit sowie das Selbstbewusstsein, trägt zur besseren Bewältigung von Stress bei und beeinflusst das allgemeine Wohlbefinden positiv.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind beim Snoezelen immer begleiten, also die Übungen mit ihm gemeinsam durchführen. Denn damit das Snoezelen seine volle Wirkung entfalten kann, muss es auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt sein. Sie kennen Ihr Kind selbst am besten und wissen daher genau, was ihm gefällt. Überfrachten Sie es nicht mit zu vielen Sinneseindrücken und achten Sie auch darauf, dass keine Langeweile durch die immer gleichen Übungen entsteht. Beim Snoezelen muss keine Leistung erbracht werden. Spaß und Entspannung stehen hier im Vordergrund.



## Kapitel 2

# Warum tut Snoezelen so gut?

Träumen, entspannen und den Alltag hinter sich lassen – das klingt nicht nur gut, es tut auch gut. Durch das Snoezelen wird ein tiefer Entspannungszustand erreicht, der wichtig ist, damit sich Körper und Geist erholen können.

Beim Snoezelen gibt es keinen Leistungszwang, das spüren die Kinder. Sie können sich ausruhen, entspannen und ihre Fantasie einfach schweifen lassen. Ruhige Musik, wohlriechende Aroma-Öle und indirekte Beleuchtung unterstützen die Wohlfühl-Atmosphäre. Der gemütlich gestaltete Raum bietet eine Rückzugsmöglichkeit und vermittelt den Kindern dadurch Wärme und Geborgenheit. Sie können sich fallen lassen und einfach nichts tun. Das führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kinder sind in ihrem Alltag heute vermehrt Stress ausgesetzt. Zwar reagiert jedes Kind ganz individuell

auf Belastungen, doch es gibt auch einige allgemeingültige Merkmale, die darauf hindeuten. So zeigen jüngere Kinder bei unangenehmen Belastungen meist sehr viel deutlicher körperliche Reaktionen wie etwa Erschöpfung, Bauch- oder Kopfschmerzen. Deshalb sollte ein häufig geäußertes Satz wie „Mein Bauch tut wieder weh.“ Eltern hellhörig werden lassen.

Zu hohe Belastungen können sich allerdings nicht nur in körperlichen Reaktionen niederschlagen, sondern auch ein plötzliches Absacken der schulischen Leistungen oder anhaltende Konzentrationsprobleme können Anzeichen dafür sein.

Um dem vorzubeugen, ist es ratsam, so früh wie möglich kleine erholsame Auszeiten für Ihr Kind in den Alltag zu integrieren. Damit stärken Sie es für kommende Herausforderungen. Nur wer ausgeglichen ist und in sich ruht, kann anstrengenden Phasen



mit Gelassenheit entgentreten.  
Und das gilt nicht nur für uns Er-  
wachsene, sondern auch schon für  
die Kleinen.

*Schaffen Sie für sich  
und Ihre Familie kleine  
Auszeiten vom Alltag.*



## Kapitel 3

# Hören, sehen, schmecken, riechen, tasten – mit allen Sinnen snoezelen

Der Raum, in dem „gesnoezelt“ wird, ist nicht nur gemütlich eingerichtet, er lädt auch die Sinne ein, auf Entdeckungsreise zu gehen. Dies geschieht durch die gezielte Unterstützung verschiedener Materialien, wie beispielsweise Musik, Düfte, Lichtspiele oder auch Dinge, die den Tastsinn anregen.

Mit all unseren Sinnen – dem Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Tasten – nehmen wir täglich unsere Umwelt wahr. Wird die Wahrnehmung jedoch durch ein Zuviel an Eindrücken gestört, kann dies für Ihr Kind zur Belastung werden.

Um der Reizüberflutung entgegenzuwirken, werden beim Snoezelen die Impulse sparsam dosiert eingesetzt. Die Sinne werden einzeln angesprochen, was als sehr angenehm und beruhigend empfunden

wird. Ihr Kind kann sich so gezielt auf beispielsweise Geruchs- oder Geschmackserlebnisse konzentrieren und diese intensiv erleben. Ruhige Hintergrundmusik sowie sanfte Lichtspiele unterstützen die Wohlfühl-Atmosphäre, in der es gelingt, die Seele baumeln zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Anspannungen können dadurch nachlassen und Belastungen gemildert werden.

> **Hören**

Alle Informationen, die beim Snoezelen über das Ohr aufgenommen werden, wie beispielsweise Stimmen, Töne, Klänge oder andere Geräusche, beeinflussen die Stimmung positiv und wirken – je nach Intensität und Dauer – befreiend und wohltuend.

> **Sehen**

Alle Eindrücke wie Bilder, Farben, Gegenstände und Schattierungen, die über das Auge wahrgenommen werden, können sich beim Snoezelen positiv auf das Empfinden auswirken. So gilt Grünlicht beispielsweise als harmonisierend und beruhigend, während Farbspiele bei Kindern eher anregend wirken.



## > Schmecken

Geschmackserlebnisse können das Wohlbefinden beeinflussen und die Stimmung aufhellen. Regen Sie die Geschmacksnerven Ihres Kindes doch einmal dadurch an, indem Sie es frisch gepresste Säfte oder püriertes Obst in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen mit geschlossenen Augen erraten lassen.

## > Riechen

Auch Geruchserlebnisse – beispielsweise ausgelöst durch Aroma-Öle in einer Duftlampe – können beim Snoezelen das Wohlbefinden beeinflussen und die Stimmung heben. Wird Zitrusduft verwendet, so dient dieser der Stimmungsaufhellung und Konzentrationsförderung, während Lavendel eine entspannende und ausgleichende Wirkung entfaltet.

## > Tasten

Beim Tasten unterscheiden wir zwischen aktiver und passiver Wahrnehmung. Aktiv nehmen Kinder Dinge zum Beispiel wahr, wenn sie diese selber ertasten. Die passive Wahrnehmung erfahren sie durch Berührungen, die auf der Haut spürbar sind.

Bei der Wahrnehmung über die Haut geht es um das Empfinden von Nähe, Wärme und Geborgenheit. Dies ist für Kinder – und gerade für unruhige Kinder – besonders wichtig, denn es vermittelt ihnen Halt und Sicherheit. Durch sanfte Berührungen oder Massagen spüren sie die Zuwendung über die Haut und werden dadurch ruhig und entspannt. Aber auch das Ertasten von Materialien ist wichtig, denn

damit lernen die Kinder, ihre Umwelt eigenständig zu begreifen.

*Jedes Kind hat individuelle Bedürfnisse und Vorlieben. Daher ist es wichtig, dass Sie beim Snoezelen darauf achten und eingehen, was Ihrem Kind gefällt und guttut. So können Sie das Entspannungserleben Ihres Kindes optimal gestalten.*

## Kapitel 4

# Was braucht man zum Snoezelen?

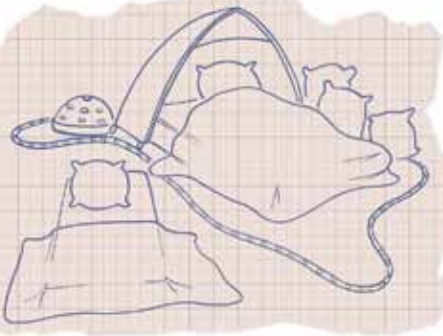


Mit wenig Aufwand lässt sich auch in Ihrem Zuhause eine gemütliche Snoezel-Ecke einrichten, in der sich Ihr Kind wohlfühlen und entspannen kann. Bei der Gestaltung und den unterstützenden Materialien zur Sinneswahrnehmung gibt es jedoch einige Dinge, auf die Sie achten sollten.

Jedes Snoezel-Erlebnis sollte individuell und immer wieder neu gestaltet werden, damit keine Langeweile aufkommt oder Routine entsteht. Im Snoezel-Raum sollte es für Ihr Kind jedes Mal etwas Neues zu entdecken geben.

## > Raumgestaltung

Die Snoezel Ecke sollte so gemütlich wie möglich gestaltet sein. Dazu benötigen Sie vor allem weiche



Unterlagen für den Boden, wie beispielsweise Matten, Kissen, Sitzpolster oder kuschelige Decken. Anstatt einer Bodenmatte können Sie auch ein aufblasbares Luftbett verwenden. Strandmuscheln und Zelte sind bei Kindern besonders beliebt, da sie eine zusätzliche Rückzugsmöglichkeit beim Snoezelen bieten.

Achten Sie darauf, den Raum nicht zu überladen und zu bunt zu gestalten. Wände und Bodenunterlagen sollten möglichst in Weiß gehalten sein, denn beim Snoezelen bedeutet ein Minimum an Gegenständen und Farben ein Maximum an Entspannung.

Der Raum sollte abgedunkelt sein und vor jeder Nutzung einmal ausreichend gelüftet werden. Als Lichtquellen dienen kleine Lampen mit einem sanften Licht. Ganz besonders schön ist ein Farbwechselstrahler, der abwechselnd verschiedene Farben auf die Wand oder eine Spiegelkugel projiziert. Durch die Reflexion der Spiegelkugel erscheinen kleine bunte Lichtpunkte auf den Wänden. Aber auch Lichterketten verbreiten eine wohlige Stimmung und unterstützen den Entspannungsfaktor. Auch hier gilt wieder: Weniger ist mehr!

### **ACHTUNG!**

*Die Spiegelkugel bitte nicht bei Epileptikern einsetzen, da die Lichtreflexe Anfälle auslösen können.*

## > Materialien

Um die einzelnen Sinne anzusprechen, können Sie verschiedene Materialien einsetzen – je nachdem, was Ihrem Kind gefällt und womit es sich wohlfühlt.

Windspiele, Klangschalen oder auch Instrumente, wie beispielsweise eine Triangel, können beim Snoezelen eingebunden werden, um das Gehör zu sensibilisieren. Dies sollte dann



allerdings ohne Hintergrundmusik geschehen.

Aroma-Öle, Duftkerzen oder Potpourris sollten Sie sparsam und nur nach Rücksprache mit Ihrem Kind einsetzen. Denn hier ist es wichtig, dass Ihrem Kind der Duft gefällt. Dieser ruft bei Gefallen angenehme Empfindungen und Erinnerungen hervor. So verbinden wir mit Zimt beispielsweise die Weihnachtszeit, während uns Lavendel an den Sommer erinnert.

Berührungen der Haut empfinden Kinder als besonders angenehm und entspannend. Für eine Massage eignen sich Igelbälle, aber auch eine Haarbürste, die ganz sanft über die Haut streicht, kann dafür verwendet werden.

Achten Sie auch wieder darauf, die Materialien sparsam einzusetzen.

### > Musik

Zum festen Inventar des Snoezel-Raumes sollte eine Musikanlage gehören. Denn Musik setzt Emotionen frei und hat eine starke Wirkung auf unser Befinden.

Doch nicht jede Musik eignet sich zum Snoezelen. Sie sollte sich nicht aufdrängen und keine schnellen Rhythmen enthalten. Verwenden Sie ruhige Instrumentalmusik oder CDs mit Geräuschen aus der Natur, wie beispielsweise Meeresrauschen. Das entspannt und lenkt nicht ab.







## Kapitel 5

# So einfach geht Snoezelen zu Hause – Übungen zum Nachmachen

Vom Schulalltag abschalten, entspannen und einfach mal die Seele baumeln lassen. Das ist das Ziel der Snoezel-Übungen, die wir Ihnen in diesem Kapitel vorstellen und die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ganz einfach zu Hause durchführen können.

Zur gezielten Unterstützung der Sinneswahrnehmung können Sie auch selbst gebastelte Materialien verwenden. Die Bastelanleitungen dafür finden Sie bei den entsprechenden Übungen. So lassen sich ganz einfach tolle und effektive Snoezel-Materialien anfertigen, mit denen Sie die entspannte Zeit abwechslungsreich gestalten können.

Der Einsatz von Entspannungsmusik in Form von Instrumentalmusik oder Naturgeräuschen sowie von gedämpftem Licht und Düften – beispielsweise durch Aroma-Öle in Duftlämpchen – unterstützt das

Empfindungserleben Ihres Kindes im Verlauf der Übungen. So schaffen Sie für sich und Ihr Kind eine wohlige Snoezel-Stimmung.

Auch wenn Sie meist die Funktion des Übungsleiters einnehmen, so werden Sie schnell merken, wie gut Ihnen selbst die Ruhe und Entspannung tut, die sich beim Snoezelen einstellt. Genießen Sie die kleine Auszeit vom Alltag!

*Alles kann, nichts muss  
beim Snoezelen sein.*

## > Sinneswahrnehmung

Im Folgenden stellen wir Ihnen Übungen vor, mit denen Sie gezielt einzelne Sinne Ihres Kindes anregen und dadurch sensibilisieren können.

Das benötigen Sie für die Übungen:

- Eine weiche und bequeme Unterlage, z. B. eine Sitz- oder Bodenmatte
- Wahlweise eine CD mit ruhiger Entspannungsmusik
- Falls vorhanden: einen Farbwechselstrahler; alternativ: eine Tischlampe und ein farbiges Tuch
- Wahlweise eine Duftlampe mit Aroma-Öl

Dimmen Sie für alle nachfolgenden Übungen das Licht und tauchen Sie den Raum mit Hilfe des Farbwechselstrahlers in ein angenehmes Licht. Anstelle eines Farbwechselstrahlers können Sie auch eine Tischlampe verwenden, über deren Lampenschirm Sie ein farbiges Tuch ausbreiten. Vermeiden Sie in jedem Fall grelles Deckenlicht. Der Snoezel-Bereich soll warm und gemütlich wirken, damit sich Ihr Kind geborgen fühlt und zur Ruhe kommt.

Legen Sie eine CD mit ruhiger Entspannungsmusik ein, die im Hintergrund leise zu hören ist. Gern können Sie zudem eine Duftlampe mit einem Aroma-Öl Ihrer Wahl anzünden.



## Kleine Übung zum Innehalten

- > Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

Insgesamt (je nach Größe Ihres Kindes) ca. 40 bis 80 Untersetzer, beispielsweise aus Filz, Kork oder Karton

- > Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Ihr Kind lernt durch diese Übung, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

- > Zeitdauer: ca. 15 Minuten

Bitten Sie Ihr Kind, sich bäuchlings auf eine weiche und bequeme Unterlage zu legen. Das Gesicht ist zur Seite geneigt, die Arme liegen locker seitlich neben dem Körper. Die Handflächen zeigen dabei zur Decke. Vergewissern Sie sich, dass es in dieser Position 15 Minuten problemlos verharren kann. Ermuntern Sie Ihr Kind, diese relativ lange Entspannungsphase ohne Sprechen und Bewegen durchzuhalten. Bitten Sie Ihr Kind, die Untersetzer, die Sie auflegen, mitzuzählen. So wird die Aufmerksamkeit gezielt darauf gelenkt und die ruhige Körperhaltung unter-



stützt. Merken auch Sie sich die Anzahl der Untersetzer, sodass Sie am Ende der Übung Ihr Ergebnis mit dem Ihres Kindes vergleichen können.

Beginnen Sie nun von den Füßen aufwärts, den Körper Ihres Kindes mit den Untersetzern schuppenartig zu belegen. Der Kopf bleibt dabei frei. Beim Auflegen der Untersetzer einen sanften Druck ausüben, sodass Ihr Kind dies spüren kann. Gehen Sie dabei ganz langsam und behutsam vor.

Wenn der Körper restlos mit den Untersetzern bedeckt ist, nehmen Sie diese nacheinander wieder langsam ab. Auch hierbei können Sie wieder einen sanften Druck ausüben.

## Wetterbericht auf dem Rücken\*

- > Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

Kleines Kuschelkissen

- > Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch die Berührung über den Rücken vermitteln Sie Ihrem Kind Halt und Sicherheit. Es fühlt sich geborgen und lernt zudem, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

- > Zeitdauer: ca. 10 Minuten

Bitte Sie Ihr Kind, sich bäuchlings auf die Bodenmatte zu legen. Das Kuschelkissen dient als Unterlage für den Kopf.

Ihr Kind wird nun zur „Wetterkarte“. Knien Sie sich neben Ihr Kind auf den Boden und setzen Sie den unten stehenden „Wetterbericht“ mit Ihren Fingern auf dem Rücken der „Wetterkarte“ um. Die „Wetteransage“ können Sie frei nacherzählen.

*Meine sehr verehrten Damen und Herren. Hören Sie nun den Wetterbericht für den morgigen Tag: Nachdem sich die Frühnebel gelichtet haben,*



- Mit der Hand über den Rücken streichen.

*erwartet uns zunächst ein heißer Tag mit viel Sonnenschein.*

- Beide Hände auf den Rücken des Kindes legen und wärmen.

*Am Mittag ziehen einige Quellwölkchen auf.*

- Mit den Händen kreuz und quer über den Rücken streichen.

*Gebietsweise kann es zu vereinzelt Schauern kommen.*

- Mit den Fingerkuppen an verschiedenen Stellen des Körpers sachte trommeln.

*Im Norden kann es vereinzelt Wärmegewitter geben, mit Blitzschlag und Donnerrollen.*

- Mit dem Zeigefinger Blitze auf den Rücken malen und mit den Fäusten sachte auf den Rücken trommeln.

*Wenn sich die örtlichen Gewitter wieder verzogen haben, scheint die Sonne bis zum späten Abend.*

- Beide Hände wieder auf den Rücken des Kindes legen und noch einen Moment verweilen.

\*Mit freundlicher Genehmigung vom Ökotopia Verlag, Münster, aus dem Buch „Snoezelen – Traumstunden für Kinder“

## Kleine Schweben-Übung

- > Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

- Einen langen, festen Schal

- > Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch die sanften Bewegungen entspannt sich Ihr Kind und kommt zur Ruhe.

- > Zeitdauer: ca. 25 Minuten

Bitten Sie Ihr Kind, sich rücklings auf eine weiche Unterlage zu legen und die Augen zu schließen. Stellen Sie sich an das Fußende und legen Sie Ihrem Kind behutsam den Schal unter die rechte Ferse. Heben Sie die beiden Enden des Schals auf und schaukeln Sie das Bein Ihres Kindes damit langsam hin und her sowie auf und ab. Folgen Sie dem Rhythmus der Entspannungsmusik, die Sie im Hintergrund hören. Nach ein paar Minuten können Sie die Seite wechseln. Jetzt ist das andere Bein an der Reihe.

Als Nächstes werden die Arme entspannt. Legen Sie den Schal unter den rechten Ellenbogen und beginnen Sie nun, den Arm sanft hin und

her zu wiegen. Wechseln Sie nach ein paar Minuten zum linken Arm.

Gern können Sie im Anschluss mit Ihrem Kind die Rollen tauschen. Nun kann es Ihre Gliedmaßen zum Schweben bringen.

Genießen Sie nach der Übung gemeinsam mit Ihrem Kind noch die entspannte Atmosphäre im Snoezel-Bereich. Träumen, dösen und kuscheln Sie noch ein wenig miteinander.



## Der Fühlschlauch\*

> Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

- Schlauchverband (Apotheke)
- Füllmaterial (beispielsweise Reis, Trockenerbsen, Hirse, Mais, Tanzenzapfen etc.)

> Das erreichen Sie mit dieser Übung:

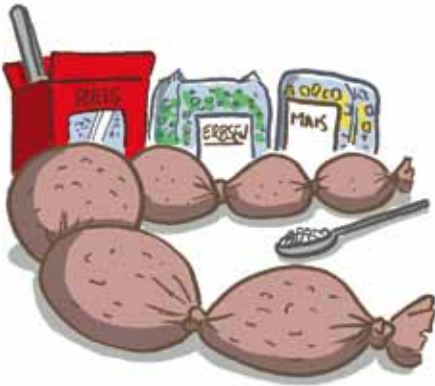
Indem Ihr Kind die Inhalte des Fühlschlauches ertastet, lernt es, seine Umwelt aktiv und bewusst wahrzunehmen.

> Zeitdauer: ca. 20 Minuten zum Basteln; entspannen können Sie mit Ihrem Kind, so lange Sie möchten.

Den Schlauchverband entrollen und am Ende des Schlauches einen Knoten machen.

Ein Material (zum Beispiel Reis) in den Schlauch füllen und mit einem Knoten verschließen. Das nächste Material einfüllen und wiederum verschließen, so lange bis der ganze Schlauch aus aneinandergereihten, unterschiedlich gefüllten Kissen besteht.

Ihr Kind kann sich nun ganz entspannt auf eine weiche Unterlage



legen, die Augen schließen und die unterschiedlichen Materialien im Fühlschlauch ertasten. Gern können Sie sich zu Ihrem Kind legen und mit ihm gemeinsam die unterschiedlichen Füllungen erraten.

\*Mit freundlicher Genehmigung vom Ökotopia Verlag, Münster, aus dem Buch „Snoezelen – Traumstunden für Kinder“

## Hör die Stille – hör den Ton

> Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

- Einige Stecknadeln
- Einen Teller

> Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch diese Übung sensibilisieren Sie die akustische Wahrnehmung Ihres Kindes. Um erfolgreich hören zu können, muss sich ein Kind gezielt auf Geräusche konzentrieren und diese auch einzeln wahrnehmen können. Durch die Ruhe und Konzentration im Verlauf der Übung kann sich Ihr Kind entspannen und zur Ruhe kommen.

> Zeitdauer: ca. 30 Minuten

Machen Sie es sich mit Ihrem Kind zusammen auf einer weichen Unterlage gemütlich. Die Entspannungsmusik wird bei dieser Übung erst später eingeschaltet.

Beginnen Sie ruhig und langsam, Ihrem Kind die Übung zu erklären, bevor Sie gemeinsam der Stille im Raum lauschen.

*Suche dir eine bequeme Liegeposition und versuche, dabei so ruhig wie möglich zu bleiben.*



*Lausche der Stille und merke dir alle Geräusche, die du ab jetzt im Raum oder von draußen hörst, so gut es geht. Aber nur leise für dich und nicht laut. Geräusche, die du selbst machst, gelten nicht.*

Schließen Sie mit Ihrem Kind die Augen und konzentrieren Sie sich auf die Stille. Lassen Sie sich und Ihrem Kind ca. zwei bis drei Minuten Zeit, alle Geräusche wahrzunehmen. Öffnen Sie danach die Augen und erzählen Sie sich gegenseitig, welche Geräusche sie wahrgenommen haben.

Bitte Sie Ihr Kind danach, wieder die Augen zu schließen und erneut der Stille zu lauschen.

*Auf das folgende Geräusch musst du dich gut konzentrieren. Ich werde in den nächsten Minuten ein paar Stecknadeln in einen Teller fallen lassen. Bitte zähle mit, wie oft du eine Nadel fallen hörst. Dabei musst du ganz ruhig liegen bleiben und dich auf das Geräusch konzentrieren. Anschließend tauschen wir die Rollen und ich muss zählen, wie viele Stecknadeln du fallen lässt, einverstanden?*

Lassen Sie nun langsam nacheinander die Stecknadeln in den Teller fallen und



fragen Sie Ihr Kind zum Schluss danach, wie viele Stecknadeln es gezählt hat. Loben Sie Ihr Kind – auch wenn die Anzahl nicht ganz korrekt war. Denn Lob motiviert und stärkt das Selbstwertgefühl. Wenn Ihr Kind dazu bereit ist, können Sie die Rollen tauschen.

Schalten Sie im Anschluss an die Übung die Entspannungsmusik ein und genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind noch ein wenig die beruhigende Snoezel-Stimmung. Träumen und kuscheln Sie mit Ihrem Kind, so lange Sie mögen.

## Der Bärchentester

> Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

- Eine Tüte Gummibärchen
- Falls vorhanden: einen Sitzsack als bequeme Unterlage

> Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch diese Übung sensibilisieren Sie den Geschmacks- und Geruchssinn Ihres Kindes. Es lernt, dass beides unmittelbar zusammenhängt. Durch das bewusste Schmecken im Verlauf der Übung werden die Geschmacksnerven angeregt. Zudem können angenehme Erinnerungen gefestigt werden.

> Zeitdauer: ca. 20 Minuten

Nehmen Sie von jeder Farbe und Geschmacksrichtung ein Gummibärchen aus der Tüte. Ihr Kind soll jede Geschmacksrichtung vor der Übung einmal probieren. Erläutern Sie ihm, dass beispielsweise gelbe Gummibärchen nach Zitrone und grüne Gummibärchen nach Apfel schmecken.

Bitten Sie Ihr Kind dann, die Augen zu schließen und die Hand auszustrecken. Legen Sie ihm ein Gummibärchen hinein.

*Schließe bitte deine Augen und strecke deine Hand aus. Ich lege dir jetzt ein Gummibärchen auf deine Hand und du musst durch Riechen und Schmecken erraten, um welches Gummibärchen es sich handelt.*

Bitten Sie Ihr Kind, es sich in einer Sitzposition auf der Bodenmatte oder – falls vorhanden – einem Sitzsack bequem zu machen.



## Vom Mandala zur Postkarte

Lassen Sie Ihrem Kind ein wenig Zeit, damit es sich auf den Geschmack des Gummibärchens konzentrieren kann.

*Kannst du die Geschmacksrichtung Zitrone, Orange, Ananas, Himbeere, Erdbeere oder Apfel erkennen? Verrate mir: Wonach schmeckt dein Gummibärchen in deinem Mund?*

Wenn Ihr Kind die Geschmacksrichtung erkannt hat, dann tauschen Sie die Positionen. Nun ist Ihr Kind an der Reihe und Sie nehmen die Rolle des Bärchentesters ein.

Lassen Sie sich bei der Übung ausreichend Zeit, genießen Sie die wohlige Snoezel-Atmosphäre und testen Sie alle Geschmacksrichtungen einmal gegenseitig durch. Das entspannt und macht Spaß.

Machen Sie es sich im Anschluss an die Übung mit Ihrem Kind auf einer weichen Unterlage bequem, träumen Sie noch ein wenig und lauschen Sie still der Musik im Hintergrund.

> Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

- Zwei große Blumenuntersetzer
- Zwei Packungen Gries
- Bunte Perlen oder Glassteine, Muscheln aus dem letzten Urlaub, Steine aus dem Garten oder auch alles, was die Natur aktuell bietet und Ihnen gefällt, wie beispielsweise Tannenzapfen, Blätter, Nüsse etc.

> Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch diese Übung kommt Ihr Kind zur inneren Ruhe und entspannt sich.

> Zeitdauer: ca. 30 Minuten



Füllen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Gries in den Untersetzer und glätten Sie die Fläche mit der Hand.

Erklären Sie Ihrem Kind dabei, dass der Begriff „Mandala“ aus dem Indischen stammt und so viel wie „Kreis“ bedeutet. Ein Mandala zeichnet sich durch wiederkehrende Muster und Formen aus. In Indien nutzten die Menschen das Gestalten eines Mandalas bereits vor vielen hundert Jahren zur Entspannung.

Beginnen Sie gemeinsam, das von Ihnen ausgewählte Material kreisförmig von außen nach innen zu legen. Bitten Sie Ihr Kind, während dieser Zeit nicht zu sprechen, sondern sich voll und ganz auf die Gestaltung des Mandalas zu konzentrieren. Gern kann auch jeder sein eigenes Mandala kreieren.

Ist das Mandala fertig, können Sie es fotografieren und später als Postkartenmotiv mit einem netten Gruß an einen lieben Menschen senden.

### **Duftbar\***

> Das benötigen Sie zusätzlich für diese Übung:

- Einige verschließbare, leere Mineralwasserflaschen
- Wattebäusche
- Verschiedene ätherische Öle, die für Kinder gut verträglich sind, wie beispielsweise Zitrone, Lavendel, Rose, Vanille oder Orange
- Klebe-Etiketten
- Filzstift

> Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch diese Übung sensibilisieren Sie den Geruchssinn Ihres Kindes. Es lernt, verschiedene Gerüche zu unterscheiden und bewusst zu erleben.

> Zeitdauer: ca. 20 Minuten zum Basteln; entspannen können Sie mit Ihrem Kind, so lange Sie möchten.

Beträufeln Sie pro Mineralwasserflasche einen Wattebausch mit einem Kinderduft. Geben Sie diesen in die leere und trockene Flasche und schrauben Sie den Deckel fest zu. So kann der Duft nur bei Bedarf entweichen. Bei der Auswahl der Düfte sollten Sie darauf achten, dass sie für Ihr Kind gut unterscheidbar sind.



Bringen Sie auf dem Flaschenboden einfach ein kleines Kleberchen mit dem Namen des Duftes an.

Ihr Kind kann die Düfte dann einzeln nacheinander erschnuppern und auf dem Flaschenboden nachschauen, ob es den Duft erraten hat. Gern können aber auch Sie für Ihr Kind überprüfen, ob es den Duft erkannt hat.

Genießen Sie im Anschluss noch ein wenig die entspannte Snoezel-Stimmung mit Ihrem Kind.

\*Mit freundlicher Genehmigung vom Ökoptopia Verlag, Münster, aus dem Buch „Snoezelen – Traumstunden für Kinder“

### **ACHTUNG!**

*Achten Sie beim Kauf der ätherischen Öle unbedingt auf die Qualität der Essenzen. Verwenden Sie nur 100% naturreine Öle, denn einige Parfümöle sind nicht so gut verträglich und verursachen bei Gebrauch Kopfschmerzen oder Übelkeit. Naturreine Öle erhalten Sie in Apotheken oder Naturkostläden.*



---

Papi spart über 33% und ist 100% für mich da.

---



Entspannteres Familienleben, leichter durch den Schulalltag – testen Sie jetzt mit 2 Ausgaben FOCUS-SCHULE zum Vorteilspreis, wie das geht.



FOCUS-SCHULE kommt gratis. Inklusive vieler Vorteile:

- 2 Ausgaben FOCUS-SCHULE für nur € 6,60 statt € 9,90
- eine Ersparnis von über 33%
- versandkostenfreie Lieferung
- 1 Ausgabe gratis bei Bankeinzug
- Top-Angebote in der FOCUS Vorteilswelt

Hotline: 0180 5 210 9000

[www.focus-schule.de/studienkreis](http://www.focus-schule.de/studienkreis)

14/Min. aus dem dt. Festnetz. Aus dem Mobilnetz max. € 0,42/Min.

Aktionsnummer 634744 M01

Das Magazin für engagierte Eltern.

## > Fantasiereisen

Fantasiereisen dienen der tiefen Entspannung, denn durch sie gelingt es Ihrem Kind, eine Weile vom Alltag abzuschalten. Wir haben drei Fantasiereisen für Sie ausgewählt, die Sie Ihrem Kind vorlesen können: „Mein Wohlfühl-Ort“, „Wärmende Sonne“ und „Der Obstkorb“. Sie selbst nehmen in diesem Fall die Position des „Reiseführers“ ein.

> Das benötigen Sie für eine Fantasiereise:

- Eine weiche und bequeme Unterlage, z. B. eine Sitz- oder Bodenmatte, sowie ein Kissen und eine Kuscheldecke
- Wahlweise eine Entspannungs-CD mit Geräuschen aus der Natur, z. B. Meeresrauschen
- Wahlweise eine Duftlampe mit Aroma-Öl, z. B. mit beruhigendem Lavendel

> Das erreichen Sie mit dieser Übung:

Durch die Konzentration auf den vorgelesenen Text gelingt es Ihrem Kind, seine Gedanken bewusst zu

lenken und dadurch seinen Körper positiv wahrzunehmen. Die Fantasie wird angeregt und die Erlebnisfähigkeit erweitert.

Dimmen Sie das Licht, zünden Sie, wenn Sie möchten, eine Duftlampe an und

bitten Sie Ihr Kind, es sich auf der weichen Unterlage mit Kissen und Kuscheldecke bequem zu machen. Am besten in einer entspannten Rückenlage mit ausgestreckten Beinen und Armen, die locker neben dem Körper liegen.

*Wichtig: Lassen Sie Ihr Kind nach jeder Fantasiereise noch eine Weile in seiner Traumwelt verweilen und holen Sie es erst nach ein paar Minuten mit sanften Berührungen wieder in die Realität zurück, beispielsweise durch ein langsames Ausstreichen der Gliedmaßen.*

*Wenn Ihr Kind wieder eine Sitzposition eingenommen hat, dehnen und strecken Sie sich gemeinsam mit ihm. Lassen Sie sich von Ihrem Kind erzählen, was es auf seiner Reise gesehen und erlebt hat und tauschen Sie sich mit ihm darüber aus. Dadurch kann das Erlebte reflektiert werden.*

Sie selbst als „Reiseführer“ können es sich ebenfalls bequem machen, allerdings in einer aufrechten Sitzposition. Lesen Sie Ihrem Kind mit ruhiger Stimme die Fantasiereise vor und machen Sie nach jedem Absatz eine kleine Pause, damit Ihr Kind sich auf den Inhalt konzentrieren kann. Achten Sie dabei auf den Klang Ihrer Stimme, denn nur wenn Sie als Vorleser selbst ruhig und entspannt wirken, kann auch Ihr Kind – der Zuhörer – sich fallen lassen und ganz tief entspannen. Wenn mehrere Kinder an der Fantasiereise teilnehmen, sollte die Ansprache von „du“ in „ihr“ gewandelt werden.





## Mein Wohlfühlort

> Zeitdauer: ca. 15 Minuten

*Nimm jetzt alle Geräusche wahr, die im Raum zu hören sind oder von draußen an dein Ohr kommen.*

*Spüre die Ruhe, von der du im Augenblick umgeben bist.*

Legen Sie jetzt bei Bedarf eine Entspannungs-CD ein.

*Erinnere dich an einen Ort, an dem du schon einmal gewesen bist. Ein Ort, an dem du dich so richtig wohlfühlt hast, vielleicht am Meer oder ganz in deiner Nähe bei uns zu Hause. Ein Ort, an dem du dich so wohlfühlt hast, dass du dich gern daran zurückerinnerst.*

*Wenn du einen Ort gefunden hast, dann schau dich an diesem um. Wie sieht es dort aus?*

*Welche Jahreszeit ist gerade an deinem Wohlfühl-Ort? Regnet es, schneit es oder scheint die Sonne?*

*Wonach riecht es an deinem Wohlfühl-Ort?*

*Welche Farbe hat der Himmel?*



*Von welchen Farben bist du noch umgeben, welche Farbe haben zum Beispiel die Blumen oder die Bäume?*

*Welche Geräusche kannst du hören? Sind es Geräusche aus der Natur, wie Vogelgezwitscher oder das Plätschern eines Baches? Oder sind es eher Geräusche aus dem Alltag, wie Verkehrslärm, Autohupen, Stimmen oder Flugzeuge?*

*Bist du alleine an deinem Wohlfühl-Ort oder sind noch andere Personen bei dir? Schau dich mal um!*

*Warum hast du dir genau diesen Ort ausgesucht? Was gefällt dir an diesem Ort besonders gut?*

*Bleib jetzt noch eine Weile an deinem Wohlfühl-Ort und genieße die beruhigende Stimmung.*

## **Wärmende Sonne\***

> Zeitdauer: ca. 30 Minuten

*Stell dir vor, es ist ein warmer Frühlingstag.*

*Du bist in ein Tal gewandert und hast es dir auf der Wiese in der Nähe eines Bachlaufes auf deiner Decke bequem gemacht.*

*Du genießt die wärmenden Sonnenstrahlen.*

*Die Sonne scheint durch die Baumkrone einer Birke und im Geiste siehst du die Strahlen durch die Zweige schimmern.*

*Du hörst vereinzelt Vogelstimmen und hier und da das Summen von Bienen.*

*Das Bächlein gluckert um die Steine, die im Kiesbett liegen.*

*Am Himmel ziehen ein paar Wölkchen vorbei, deren Form sich ständig verändert.*

*Du spürst auf der Haut einen warmen Lufthauch und freust dich über die wärmenden Sonnenstrahlen.*

*Du atmest tief ein und schickst die frisch eingeatmete Frühlingsluft durch deinen Körper.*

*Zuerst lässt du die Luft durch den linken Arm fließen bis zu deinen Fingerspitzen. Beim Ausatmen fließt die Luft zurück zu deiner Körpermitte, etwas oberhalb des Bauchnabels.*

*Überall, wo die Frühlingsluft war, fühlst du dich leicht und entspannt, wie frisch gelüftet, so als würdest du durch ein geöffnetes Fenster die Frühlingsluft in ein Haus lassen.*

*Nun atmest du erneut die Luft ein und schickst sie in den rechten Arm bis zu den Fingerspitzen und atmest gleichmäßig wieder aus.*

*Nun schickst du deinen Atem durch das linke Bein bis zu den Zehen.*



*Beim Ausatmen fließt die Luft wieder zu deiner Körpermitte.*

*Nun lässt du die Frühlingsluft durch dein rechtes Bein wehen und wieder zurück zu deiner Körpermitte.*

*Du atmest die Frühlingsluft noch durch deinen Kopf, damit auch hier wieder frisch gelüftet ist.*

*Du liegst in der Sonne und fühlst dich leicht und entspannt.*

*Du spürst die wärmende Kraft der Sonne auf der Haut.*

*Du stellst dir vor, du bist selbst ein kleines Abbild der Sonne und deine Arme und Beine sind ihre Strahlen.*

*Das Zentrum deiner Sonne sitzt in deiner Körpermitte, ein Stückchen oberhalb des Bauchnabels.*

*Spüre die Kraft deiner Sonne.*

*Spüre die Sonnenstrahlen in den Armen und Beinen und fühle, wie sie dich wärmen und entspannen.*

*Bleib noch einen Augenblick auf deiner Decke liegen und spüre deine Kraft.*

*Du stellst dir vor, ein Sonnenstrahl vom Himmel kitzelt dich an deiner Nasenspitze. Du wirst wach und blinzelst mit den Augen.*

*Du dehnt dich wie eine Katze.*

*Setze dich aufrecht hin in den Schneidersitz, mache einen runden Rücken und streck dich mit deinen Armen der Sonne entgegen.*

*Nun steh auf, streck dich noch mal und schüttele voller Tatendrang Arme und Beine kräftig aus nach diesem fantastischen Sonnenbad.*

\*Mit freundlicher Genehmigung vom Ökoptopia Verlag, Münster, aus dem Buch „Snoezelen – Traumstunden für Kinder“

## Der Obstkorb

Zeitdauer: ca. 15 Minuten

*Achte auf deine Atmung und spüre, wie dein Bauch sich dabei hebt und senkt. Dein Atem fließt von ganz alleine durch deine Nase. Spüre ganz bewusst, wie regelmäßig und eigenständig er das macht.*



*Wenn du kannst, dann schließe bei dieser Übung deine Augen. Ansonsten kannst du auch einen Punkt im Raum beobachten, aber bitte nur diesen einen Punkt.*

*Denke jetzt mal an die Farbe Orange und stell dir diese so deutlich wie möglich vor. Denke dabei an eine Orange, die ganz lecker und saftig schmeckt. Kannst du sie riechen?*

*Lenke jetzt deine Gedanken auf die Farbe Gelb und stell dir diese so deutlich wie möglich vor. Denke dabei an eine wunderbar gelbe Zitrone, die säuerlich schmeckt. Stell dir jetzt auch ihren Geruch vor.*

*Stell dir jetzt die Farbe Grün so deutlich wie möglich vor. Denke dabei an einen*

*wunderbar grünen Apfel. Kannst du ihn riechen und erinnerst du dich an seinen Geschmack?*

*Lenke jetzt deine Gedanken auf die Farbe Rot und stell dir diese so deutlich wie möglich vor. Denke dabei an eine wunderbar rote und süße Erdbeere. Stell dir jetzt auch ihren Geruch vor.*

*Und nun lenke deine Gedanken auf den Raum, in dem du dich im Augenblick befindest und nimm den Geruch ganz deutlich wahr. Nach was riecht es hier?*

*Bewege jetzt wieder ganz langsam deine Hände und Füße, öffne deine Augen und strecke dich. Bleib noch ein wenig liegen und genieße die Ruhe.*

## Kapitel 6

# Tipps für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Kinder brauchen einen Ausgleich zum anstrengenden Alltag in der Schule. Sie benötigen Zeit und Muße, um wieder aufzutanken zu können. Ausreichend Schlaf, viel Bewegung an der frischen Luft sowie eine ausgewogene Ernährung und Zeit zum Ent-

spannen – zum Beispiel beim Snooze- len – sind deshalb besonders wichtig. Wir empfehlen Ihnen aber auch, feste Abläufe und Verhaltensmuster in den Alltag zu integrieren. Denn das schafft Stabilität sowie Verlässlichkeit, verleiht Geborgenheit und hilft, dem



Stress vorzubeugen. Gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie, das Aufmuntern nach einer schlechten Note, die Gutenachtgeschichte oder der wöchentliche Spieleabend – all diese Rituale und Gewohnheiten verleihen innere Stärke. Auch tägliche Entspannungsübungen, wie wir sie Ihnen im vorangegangenen Kapitel vorgestellt haben, können im Tagesablauf fest verankert werden – zum Beispiel vor dem Schlafengehen.

Nehmen Sie sich Zeit für die Sorgen und Ängste Ihres Kindes. Sie können den Tag immer mit einem gemeinsamen kurzen Rückblick beschließen und sich erzählen lassen, wie Ihr Kind diesen empfunden hat. Fragen Sie es danach, was an diesem Tag besonders schön war. Lassen Sie Ihr Kind nie mit Ängsten oder ungelösten Problemen zu Bett gehen, denn damit wird das Einschlafen und Entspannen unnötig erschwert.

Wie reagieren Sie selbst in angespannten Situationen? Ihr eigenes Verhalten in turbulenten Momenten ist entscheidend dafür, wie Ihr Kind lernt, mit Herausforderungen und Problemen umzugehen. Wenn Sie also bei Problemen eher ruhig und gelassen bleiben, dann wird sich Ihr

Kind den Umgang mit Stress-Situationen bei Ihnen abschauen und später dementsprechend auf eigene Herausforderungen reagieren. Es ist zudem wichtig, dass Ihr Kind schon früh lernt, dass niemand perfekt ist. So fällt es ihm leichter, eigene Schwächen anzunehmen und souverän damit umzugehen. Denn der Drang nach Perfektionismus gilt als eine der häufigsten Ursachen für Stress.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind täglich viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Zeit zum Schlafen hat. Rund zehn Stunden sollten Kinder im Grundschulalter in der Nacht schlafen. Sorgen Sie zudem für einen entspannenden Ausgleich zum Schulalltag, beispielsweise durch gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie Zoobesuche, Radtouren oder Ausflüge ins Schwimmbad.

Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes, indem Sie es öfter loben – auch wenn etwas einmal nicht ganz so toll gelaufen ist. Denn Lob macht glücklich und trägt viel dazu bei, dass Kinder Zuversicht in die eigenen Stärken entwickeln. Und lachen Sie viel und oft mit Ihrem Kind, denn auch dadurch wird Anspannung abgebaut.

# Service

## > Literaturtipps

Sybille Günther:

**Snoezelen – Traumstunden für Kinder**, Ökotopia Verlag Münster 2002, ISBN 978-3-931902-94-0, 16,90 Euro, [www.oekotopia-verlag.de](http://www.oekotopia-verlag.de)

Volker Friebe:

**Kinder entdecken die Langsamkeit** (Buch, inkl. CD), Ökotopia Verlag Münster 2008, ISBN 978-3-86702-062-6, 22,00 Euro, [www.oekotopia-verlag.de](http://www.oekotopia-verlag.de)

Doris Stöhr-Mäschl:

**Ruhe tut gut!**, Verlag an der Ruhr 2008, ISBN 978-3-8346-0420-0, 16,80 Euro, [www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

Rolf Göpfert, Dr. Nicole Goldstein, Marianne Quast:

**Stille Träume** (Buch, inkl. CD), Verlag an der Ruhr 2007, ISBN 978-3-8346-0254-1, 20,00 Euro, [www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

Sabine Seyffert:

**Jedes Kind kann sich entspannen**, Humboldt Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 2010, ISBN 978-3-86910-611-3, 9,95 Euro, [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)



## > Musiktipp

Ralf Kiwit:

**Traumstunden für Kinder – Musik zur Entspannung und Gestaltung von Traumreisen**, Ökotopia Verlag Münster 2003, ISBN 978-3-936286-07-6, 14,90 Euro, [www.oekotopia-verlag.de](http://www.oekotopia-verlag.de)



Martin Buntrock:

**Kinderleichte Ruherlebnisse – Entspannungsmusik zum Stillwerden, Träumen, Fantasieren und Einschlafen**, Ökotopia Verlag Münster 2009, ISBN 978-3-86702-083-1, 14,90 Euro, [www.oekotopia-verlag.de](http://www.oekotopia-verlag.de)

Franz Schuier, Sabine Seyffert:

**Komm mit ins Regenbogenland – Entspannungsmusik für Kinder**, Kösel-Verlag 2006, ISBN 978-3466457939, 15,95 Euro, [www.randomhouse.de/koesel](http://www.randomhouse.de/koesel)

Reinhard Horn:

**Snoezelen – Instrumentalmusik für Entspannung und Traumreisen**, Kontakte Musikverlag 2002, ISBN 978-3896171269, 15,60 Euro, [www.kontakte-musikverlag.de](http://www.kontakte-musikverlag.de)

## > Weiterführende Links

### Nähere Informationen zum Thema „Snoezelen“

Deutsche Snoezelen Stiftung: [www.snoezelen-stiftung.de](http://www.snoezelen-stiftung.de)

International Snoezelen Association Germany: [www.isna.de](http://www.isna.de)

Weltweites Internetportal zum Thema „Snoezelen“: [www.worldwidesnoezelen.de](http://www.worldwidesnoezelen.de)

### Anbieter von Snoezelen-Materialien

Versandhaus Riedel: [www.der-riedel.de](http://www.der-riedel.de)

Versandhaus Wehrfritz: [www.wehrfritz.de](http://www.wehrfritz.de)

LOMA: [www.lomakontakt.de](http://www.lomakontakt.de)



## Viele gute Gründe für den Studienkreis

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Wir verstehen uns als Begleiter Ihrer Familie für die gesamte Schullaufbahn – von der Einschulung bis zum Schulabschluss. Mit bundesweit rund 1.000 Schulen ist der Studienkreis auch bei Ihnen vor Ort.

### Ihre Vorteile im Überblick

- > Individuelle Förderung
- > Langfristiger Lernerfolg
- > Nachgewiesene Wirksamkeit
- > Lernen in Wohlfühlatmosphäre
- > TÜV-geprüfte Qualität in über 800 Standorten
- > Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- > Passgenaue Angebote

## Entspannt besser lernen

> Snoezelen für Kinder und Eltern



Kinder, die den ganzen Tag in der Schule gefordert sind, brauchen zum Ausgleich Entspannung und Erholung. Denn wer entspannt ist, kann auch leichter lernen.

Wir vom Studienkreis haben das Konzept „Lernen in entspannter Atmosphäre“ in unsere Kinderlernwelt – dem besonderen Nachhilfe-Angebot für Grundschulkinder – integriert. Aber auch zu Hause in der Familie gibt es für Eltern und Kinder eine Menge Möglichkeiten, dem Alltagsstress gemeinsam zu entkommen.

Unsere Empfehlung: Snoezelen Sie doch öfter mal mit Ihrem Kind! Mit dieser Ratgeber-Broschüre möchten wir Ihnen diese Form der Entspannung vorstellen. Snoezelen setzt sich aus den niederländischen Wörtern „doezelen“ (dösen) und „snuffelen“ (schnüffeln) zusammen und steht für Entspannung mit allen Sinnen in angenehmer Atmosphäre.

Die Broschüre stellt das Thema „Snoezelen“ vor und enthält zudem viele tolle Entspannungsübungen für zu Hause.

> **Studienkreis Deutschland**

[www.studienkreis.de](http://www.studienkreis.de)

Hotline: 0800 111 12 12 > frei

> **Studienkreis Schweiz**

[www.studienkreis.ch](http://www.studienkreis.ch)

Hotline: 0800 111 121 > frei

> **Studienkreis Luxemburg**

[www.studienkreis.lu](http://www.studienkreis.lu)

> **Studienkreis Österreich**

[www.studienkreis.at](http://www.studienkreis.at)