

## Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

im Alltag unserer Kinder ist oft viel los – spielen, lernen, toben und Neues entdecken. Dabei sammeln sie viele Eindrücke, die manchmal aufregend sein können. Deshalb brauchen Kinder auch Zeiten, in denen sie zur Ruhe kommen. Entspannung hilft ihnen, Erlebtes zu verarbeiten und neue Kraft zu tanken. Sie fördert innere Ruhe, Konzentration, Fantasie und Wohlbefinden.

### Was ist TigerKids Entspannung?

Mit *TigerKids Entspannung* erleben die Kinder altersgerechte Ruhephasen, die jeweils mit einer kurzen Aktivierungsphase beginnen – denn nach bewusster Bewegung fällt das Loslassen leichter. Anschließend tauchen die Kinder in Traumreisen, Massage-Geschichten, Atem- oder Achtsamkeitsübungen sowie Progressive Muskelentspannung ein. Dabei lernen sie, Ruhe zu genießen und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. In kleinen Reflexionsgesprächen können sie über ihre Empfindungen sprechen und das Erlebte verarbeiten – so wird Entspannung zu einem spielerischen Erlebnis, das Freude macht und gleichzeitig stärkt.

### IDEEN FÜR ZUHAUSE

Mit kleinen Routinen können Sie bewusste Ruhemomente in den Familienalltag einbauen:

- **Stillepause:** nach dem Abendessen zwei Minuten still sein, flüstern oder die Augen schließen und zur Ruhe kommen
- **Atembeobachtung:** Ihr Kind legt sich auf den Rücken, ein Kuscheltier auf den Bauch – gemeinsam beobachten Sie, wie es beim Atmen auf und ab wippt.
- **Mini-Massage:** gegenseitig sanft über den Rücken streichen oder kleine Kreise auf den Schultern malen



Mit entspannten Grüßen,  
Ihr TigerKids-Team

INFO

Kinder, die lernen, zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln, können Stress besser bewältigen.

BITTE STELLEN SIE SICHER, DASS FÜR IHR KIND BEQUEME KLEIDUNG SOWIE SPORTSCHUHE ODER TURNSCHLÄPPCHEN IN DER KITA VORHANDEN SIND.



### TigerKids-Familienidee: Gemeinsame Traumreise

Probieren Sie die *TigerKids Traumreise „Mein fliegender Teppich“* aus und entspannen Sie gemeinsam.



### TigerKids-Familiennewsletter

Erhalten Sie alle zwei Monate neue Anregungen zu Bewegung, Ernährung, Entspannung, Resilienz und Hygiene – alltagstauglich und leicht umzusetzen.