



Snoezeln für Eltern

Eltern mit kleinen Kindern haben sehr viel Stress und wenn dann auch noch eine Berufstätigkeit hinzukommt, dann ist es manchmal zu viel. Es bleiben oft körperliche, seelische oder geistige Spannungen zurück. Schlafstörungen und Migräne sind heute schon fast „klassische Krankheiten“. Um dem ein bisschen entgegen zu setzen, bieten wir allen Eltern an bei uns zu snoezeln.

- ✚ Bitte tragen sie sich in den Kalender (am Snoezelraum) ein und sagen Sie morgens in der Gruppe bescheid, dass Sie einen **Snoezeltermin** haben.
- ✚ Bringen Sie sich bitte ein **Badehandtuch** mit, ziehen sich die **Schuhe aus**,
- ✚ **und legen sich aufs Wasserbett.**
- ✚ Lassen Sie sich eine Stunde Zeit in die **Traumatosphäre** des Snoezelraums zu sinken. Durch die akustischen und optischen Effekte werden alle Sinne in der Tiefe angesprochen, wobei die Sinnesreizung untereinander eine Harmonie bildet, die beruhigend und entspannend wirkt.
- ✚ Störquellen möglichst vermeiden, also **Handy bitte aus**.
- ✚ Es kann passieren, dass Sie **einschlafen**. Das ist nicht schlimm. Sie werden dann von Ihrem Kind geweckt.

Snoezeln für Eltern

„Dem Stress ein bisschen
entgegen wirken...“

Immer freitags

Von 11:30 bis 12:30 Uhr

- Kostenlos -

Benötigt wird ein großes Badehandtuch!

Im Snoezelraum des Integrativen Montessori
Familienzentrums.

Mit Voranmeldung:

Bitte tragen Sie sich in den Kalender am
Snoezelraum ein und sagen Sie morgens
in der Gruppe Bescheid, dass Sie heute
einen Snoezeltermin haben.

Bitte beachten Sie die „**Anleitung
zum Snoezeln**“.

Für weitere Informationen:

Integratives Montessori Familienzentrums

Tel.: 02161-495210

E-Mail: imf@zfk-mg.de

www.zentrumkoerperbehinderte.de

Krefelder Straße 379
(Eingang Fahres)
41066 Mönchengladbach

Fon 02161/49521-0
Fax 02161/49521-16

info@zfk-mg.de



Zentrum für Körperbehinderte e.V.

Gemeinnütziger Verein · Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband