Chanting Hearts

Eltern-Guide

für den Chanting Circle

Willkommen & Wertschätzung

Familien und Kinder sind bei unseren Chanting Circles herzlich willkommen und eine Bereicherung für die Gemeinschaft. Wir freuen uns, wenn Kinder die Energie, den Gesang und die Achtsamkeit erleben können. Gleichzeitig gibt es Momente, in denen besondere Rücksicht und klare Grenzen notwendig sind – sowohl für die Kinder als auch für alle anderen Teilnehmenden.

Verantwortung und Erwartungen

Als Eltern tragt ihr die Verantwortung für eure Kinder während des Circles. Bitte seid euch bewusst: Ihr werdet vielleicht nicht so tief „abschalten“ können als wenn ihr nur für euch teilnehmt. Wenn euch das besonders wichtig ist, dann ist es empfehlenswert, eine Betreuung für die Kids zu organisieren und euch einen Abend alleine zu gönnen.

Vorbereitung

- Sprecht mit euren Kindern vorab über das, was sie erwartet: „Wir singen zusammen, manchmal sind alle still, dann seid auch ihr leise.“
- Hört zuhause schon mal ein Mantra oder macht ein kleines Ritual (Kerze, Musik), damit sie wissen, was auf sie zukommt.
- Achtet darauf, dass die Kids sich tagsüber genug bewegt haben und nicht voller Energie in den Abend starten.

Eltern-Guide

für den Chanting Circle

Mitbringen

- Beschäftigungsmaterial (Malstifte, Bücher, leises Spielzeug, Kuscheltier)
- Decke oder Kissen als kleine Rückzugsecke
- Wasser und kleine Snacks

Während des Circles

- Grenzen setzen: liebevoll, aber klar
– Kinder dürfen sich bewegen, aber achten wir gemeinsam auf Ruhe und Rücksicht.
- Pausen einplanen: kurz rausgehen oder draußen spielen lassen entlastet alle.
- Wenn es gar nicht geht oder euer Kind überfordert ist, ist es völlig in Ordnung, den Circle früher zu verlassen.

Tipps für euch Eltern

- Rechnet damit, dass ihr selbst nicht durchgehend voll eintauchen könnt
– das gehört dazu, wenn Kinder dabei sind.
- Sprecht euch mit anderen Eltern ab, um im Wechsel Pausen draußen zu ermöglichen.
- Bleibt freundlich mit euch selbst
– jeder Abend ist anders, und ihr gebt euer Bestes
- nutzt gerne die Heartspaces Austauschgruppe, um euch zu vernetzen