



Liebe Familien,

wir können diese Woche ein kleines Jubiläum feiern, es ist nämlich nun schon unsere 10. Ausgabe der Zukunftspost - Juhu! Zur Feier des Tages wollen wir uns diese Woche mit ein bisschen Entspannung beschäftigen.

So ein Familienalltag kann - wie wir alle wissen - ziemlich stressig sein und manchmal wirkt es fast zynisch, wenn jemand von Entspannung spricht. Deshalb wollen wir uns diese Woche vor allem mit konkreten und umsetzbaren Übungen beschäftigen. Diese Woche geht es also:

### Entspannt und Achtsam durch den Tag!

Der Podcast "gesund und entspannt durch den Familienalltag" trifft diese Woche unser Thema wie den Nagel auf den Kopf. Besonders gut hat uns die 10-teilige Reihe zum Thema Achtsamkeitsübungen gefallen (ob das wohl ein Jubiläumsgeschenk ist?). Jede Folge der Reihe ist ungefähr 10 Minuten lang und zeigt eine praktische Übung.

Link zum Podcast: [Tag für Tag zu mehr Achtsamkeit 1/10 - Reflektionsübung "Wie geht es mir?"](#)

Achtsamkeit wirkt zunächst oft ziemlich esoterisch und kann daher abschrecken, aber die Forschung zeigt, dass allein das ruhige Atmen schon helfen kann, ruhiger und entspannter durch den Alltag zu gehen. Auf der Website von Mindfulness Berlin werden Achtsamkeitsübungen für und mit Kindern gezeigt, die eine Anregung für Zuhause sein können.

Link zur Website mit Videos: [Mind Full or mindful?](#)

"Immer höher, immer schneller, immer mehr..", so fängt das Dossier zum Thema "Achtsamkeit von Elternmagazin Fritz und Franzi an. Es sind nämlich gerade die Eltern, die keine Lust mehr haben auf diese Höher-schneller-weiter-Mentalität und sich für sich und die Kleinen mehr Ruhe und Gelassenheit wünschen. In diesem wunderbaren Dossier gibt es über 20 Artikel, die wunderbar verschiedene Aspekte der Entschleunigung beleuchten. Ach, und das in Ruhe lesen, kann auch schon eine Achtsamkeitsübung sein ;-)

Link zum Text: [Dossier "Achtsamkeit"](#)

### Das hat mir geschmeckt

Sind wir mal ehrlich: Was hilft besser sich zu entspannen, als Eiscreme? Besonders lecker ist Eis, wenn wir es selber machen und das geht auch ohne Eismaschine. "Utopia" hat dafür sogar 5 verschiedene Rezepte zusammengetragen.

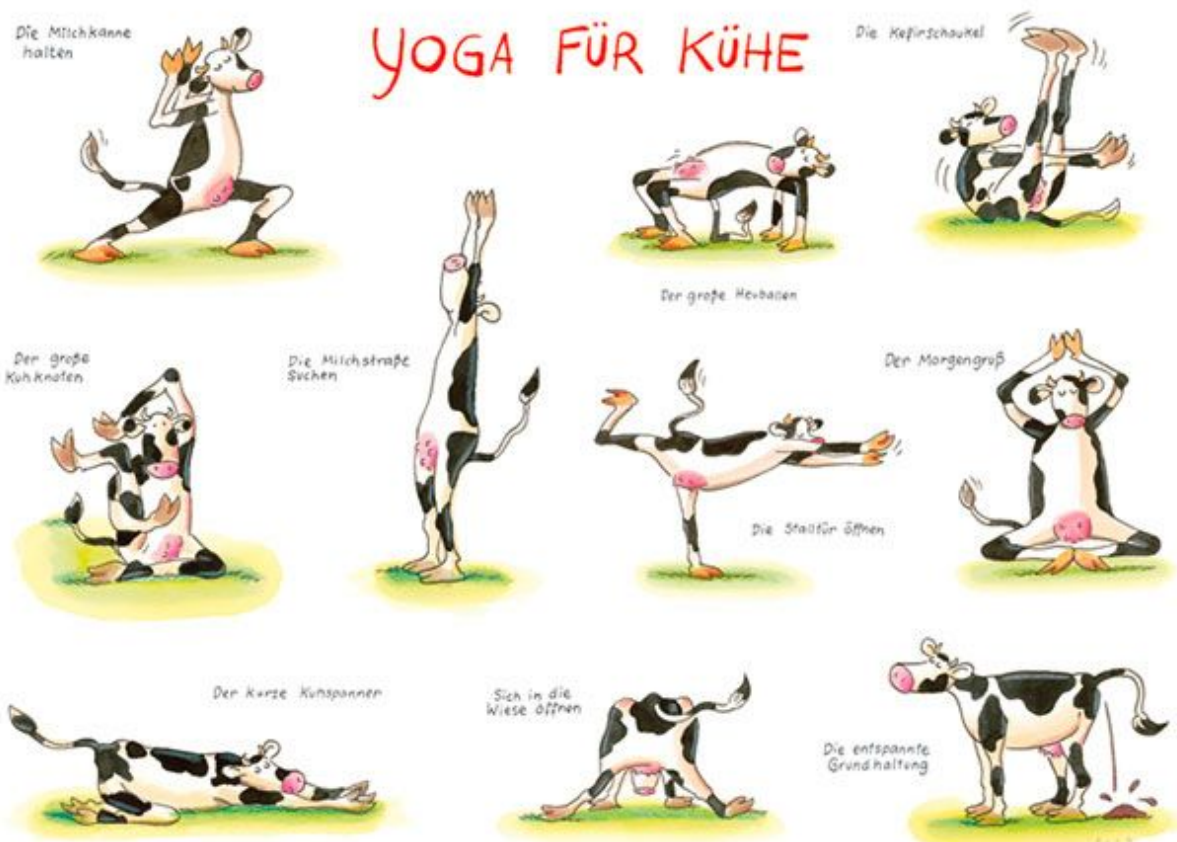
Zum Rezept: [Eis selber machen ohne Eismaschine - 5 sommerliche Rezepte](#)

## Das hat mir Spaß gemacht

Es ist draußen sonnig und schön, aber immer wieder auf den Spielplatz zu gehen, wird langsam langweilig? Wie wäre es mit einem Spaziergang bei dem die ganze Familie Vögel beobachtet? Falls Sie den Spatz nicht sofort von der Amsel unterscheiden, hat der NaBu eine App mit 308 verschiedenen Vogelarten zum vergleichen entwickelt.

Zur Beschreibung der App: [NABU App "Vogelwelt"](#)

## Das hat mich zum Lächeln gebracht



## Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Diese Woche haben wir im Zukunftstreff getanzt, was das Zeug hält. Vielleicht erkennt ihr ja sogar die Lieder?

Link zum Zukunftstreff: [Zukunftstreff Online \[5\] - Tanzen](#)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Lisa Schwarz & Caroline Wolf