Schaukeln und entspannen für die ganze Familie

Es gibt wenige Dinge, die alle Kulturen gemeinsam haben, doch gerade das Wiegen gehört dazu. Egal, ob auf den Knien einer Mutter in China oder Afghanistan oder in westlichen Kulturen in einer Wiege – sanftes Schaukeln beruhigt Kinder weltweit und das bereits seit Jahrtausenden. Was ist also dran an der Wiege-Bewegung?

Tatsächlich ist die Lösung ganz einfach: Das Gleichgewichtszentrum im Ohr wird durch die gleichmäßige, sanfte Bewegung angenehm stimuliert und das hat Auswirkungen auf den ganzen Körper. Im Schaukelstuhl werden schon durch leichte Gewichtsverlagerungen immer wieder unterschiedliche Muskeln angesprochen und die Wirbelsäule behält ihre natürliche Krümmung. Gleichzeitig bleibt der Oberkörper aufgerichtet und das Atmen fällt deutlich leichter. Das wiederum verbessert die Sauerstoffversorgung und die Blutzirkulation im Körper – Konzentration und Lernfähigkeit steigen an.

Spass für jung und alt

Wissenschaftler sind sich sicher: Aktives, also bewegtes Sitzen, ist in vielerlei Hinsicht deutlich besser als eine starre Sitzposition.

Übrigens haben „Joggen“ und „Schaukeln“ etwas gemeinsam: Durch die gleichmäßige Bewegung beim Schaukeln wird das Gleichgewichtsorgan genauso positiv stimuliert wie beim Laufen.

© amj-studios.com

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den **Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)** und mit Mitteln der Europäischen Union und des Freistaats Bayern aus dem **Europäischen Meeres- und Fischereifonds (EMFF).**
Gefördert auch vom **Naturpark Steigerwald.**

SCHAUKELWEG

Das Schaukel-Abenteuer für alle Generationen

Markt Vestenbergsgreuth