



© Can Stock Photo

KURS MEDITIEREN FÜR GROß & KLEIN -zur Weihnachtszeit- für Eltern und Kinder von 6 - 12 Jahren

Schule, Hausaufgaben, Lernen, Nachmittagsaktivitäten. Kinder haben viel zu tun. Doch wo bleibt das SEIN? Auch die Eltern müssen ständig Arbeit und Familie ausbalancieren.

Dieser **Abend** ist eine Auszeit für Eltern und Kinder, um einmal bewusst den Pausenknopf zu drücken und den gegenwärtigen Augenblick zu erfahren. Als **Eltern-Kind-Paar** lernen Sie Möglichkeiten kennen, auch im Alltag kleine Momente der inneren Ruhe zu schaffen.

Das machen wir:

- Bewegte Meditation (Bewegungs- & Gleichgewichtsübungen aus Qi Gong und Yoga)
- Alltägliche Meditation (Schulung der bewussten Wahrnehmung)
- Atem- und Stilleübungen, Übungen zur Sinneswahrnehmung
- Klänge & Mantren, Meditieren mit Mandalas
- Meditation durch gelenkte Fantasie

Positive Effekte von Meditation

- Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Stärkung von Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

Kursgebühr: 35,- Euro

Maximale Teilnehmerzahl: 6 Teilnehmerpaare

Bitte kommen sie und ihr Kind in bequemer Kleidung und etwas zum Trinken mit.

Wann? 19.12.2017 um 17:00-19:00

Wo? Praxishaus Eddesse, An der Masch 1, 31224 Edemissen/Eddesse

Anmeldung unter:

anja.andrae@entspannungspaedagogin fuer kinder.de oder 0152-53609099



© Can Stock Photo

Anmeldung unter:

anja.andrae@entspannungspaedagoginfuerkinder.de oder 0152-53609099