

Entspannung

Achtsamkeit

Bewegung

Bunte Kiste

QiGong für Kinder

Kreativität

Konzentration

mit allen Sinnen

Konzentration - Entspannung - Achtsamkeit

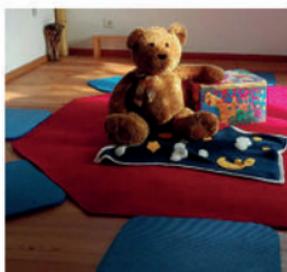
QiGong ist eine alte Bewegungskunst und Heilmethode. Die Übungen unterstützen die Kinder und Jugendlichen in eine Beweglichkeit zu kommen und fördern gleichzeitig die Konzentration, Koordination, Wahrnehmung und das eigene Körperbewusstsein.



In Kombination mit den vielen verschiedenen Elementen der „Bunten Kiste“ werden schüchterne Kinder ermutigt, in ein Selbstbewusstsein zu finden und stürmische Kinder können achtsame und ruhigen Momente erfahren. In altersgerechter Gestaltung erleben die Kinder und Jugendlichen neue Bewegungsräume, Rhythmik, Musik und Kreativität.



inneres und äußeres
Gleichgewicht
entwickeln und bewahren



starke Kinder - QiGong für Kinder

In den Kleingruppen verbinden wir QiGong mit Klang, Spiel und Fantasie. Dabei kommen viele Materialien und Musikinstrumente zum Einsatz. Die jüngeren Kinder werden zudem von PanDAO, dem Bären und seinen Freunden durch die Stunde begleitet.

Die QiGong Stunden sind sehr abwechslungsreich - achtsame, ruhige Elemente wechseln sich mit dynamisch-kraftvollen Übungen ab. Durch die wiederholenden Übungen vertiefen die Kinder und Jugendlichen ihre Fähigkeiten über die Kurszeit. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine Entspannungsphase.





Bunte Kiste

QiGong für Kinder

Kursleiterin: Janine Bonk
QiGong- und Meditationslehrerin,
Waldorfpädagogin, Mutter

Anmeldung und Informationen zu aktuellen Kursen:

ZENtrum Mockenhöhe

Einzelbegleitung* Meditations- & QiGongkurse*
Kurse und Gruppen für Jugendliche und Kinder
Klotzbergstrasse 23, 77830 Bühlertal

Telefon: 07223 / 9126507

E-Mail: kontakt@weg-zur-ruhe.de

www.Weg-zur-Ruhe.de

