

Meditation für Kinder von 8-10 Jahren beim TSV Auringen



Meditation ist vielschichtig und kann Kindern in kindgerechter Form vermittelt werden.

Die Stunde besteht aus 3 Anteilen: Konzentration, Bewegung und Entspannung zu wöchentlich wechselnden Themen wie z.B. Klang, Indianer, Unterwasserwelt, Kraftort, Natur. Die Übungen trainieren spielerisch die Wahrnehmung, führen in die Stille, regen die Vorstellungskraft durch Fantasiereisen an und enthalten Bewegungselemente aus dem Yoga und Qui Gong.

Meditieren wirkt sich auf unzählige Arten aus. z.B.:

- Zu innerer Ruhe finden
- Stressabbau und Lernen sich tief zu entspannen
- Verbesserung des Lernens und der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte Selbstwahrnehmung (Körper und Gefühle)
- Steigerung der Kreativität und Vorstellungskraft
- Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins
- Fördert den gemeinschaftlichen Umgang miteinander
- Als Gewaltprävention

Donnerstags von 17:00 – 18:00 nach den Sommerferien ab dem 22.08.2019

(begrenzte Teilnehmerzahl bis zu 10 Kindern und mindestens 6 Kinder)

In der Mehrzweckhalle in Auringen, Bremthaler Weg 4, 65207 Wiesbaden-Auringen.



Kostenbeitrag pro Person: 6,00 für TSV Mitglieder
9,00 € für Nichtmitglieder

Weitere Info und Anmeldung bei: Camilla Jacob / camillajacob.de / Telefon: 0176 20588708
oder camillajacob@gmx.de