



SABINE ENGELHART
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84
Mobil: 0178/ 50 93 973
Mail: info@gesundleben-gesundarbeiten.de
www.gesundleben-gesundarbeiten.de

KURS MEDITIEREN FÜR GROß & KLEIN **für Eltern und Kind von 6 - 12 Jahren** **4 x 60 Minuten**

Schule, Hausaufgaben, Lernen, Nachmittagsaktivitäten. Kinder haben viel zu tun. Doch wo bleibt das SEIN? Auch die Eltern müssen ständig Arbeit und Familie ausbalancieren. Dieser Workshop ist eine Auszeit für Eltern und Kinder, um einmal bewusst den Pausenknopf zu drücken und den gegenwärtigen Augenblick zu erfahren.

Sie und Ihr Kind lernen, achtsam mit allen Sinnen wahrzunehmen und entspannen sich bei einer Fantasiereise. Als Eltern-Kind-Paar lernen Sie Möglichkeiten kennen, auch im Alltag kleine Momente der inneren Ruhe zu schaffen.

Das machen wir im Eltern-Kind-Training

- 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

Diesen Kurs können Sie für sich allein und Ihr Kind buchen oder gemeinsam mit einem weiteren Eltern-Kind-Paar.

