



**SABINE ENGELHART**  
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84  
Mobil: 0178/ 50 93 973  
Mail: [info@gesundleben-gesundarbeiten.de](mailto:info@gesundleben-gesundarbeiten.de)  
[www.gesundleben-gesundarbeiten.de](http://www.gesundleben-gesundarbeiten.de)

## **ZENBO® BALANCE AG/Kurs** **für Kinder der von 6 – 12 Jahren** **Angebot für Kitas, Schulen, Betreuungseinrichtungen**

ZENbo Balance ist ein ganzheitliches Übungsprogramm, das aus einer Mischung aus Yoga, Qigong, Tai Chi und bewährten Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung besteht. Es wird kindgerecht vermittelt und ist in Geschichten und Fantasiereisen eingebunden.

Körperhaltungen wie z.B. der Held geben den Kindern Mut und Selbstvertrauen. Die Kinder lernen, durch Hinspüren auf die Zeichen des Körpers zu achten und erfahren, dass sie sich selbst helfen können (Selbstwirksamkeit). ZENbo Balance verringert körperliche und seelische Anspannung und fördert die Stressbewältigungskompetenz der Kinder.

### **Ankommen**

Am Anfang hilft eine kindgerechte Meditation oder ein Ritual, anzukommen, sich zu ZENtrieren und den Kopf frei zu machen.

Die Kinder lernen z.B. über die Beobachtung des eigenen Atems, innerlich zur Ruhe zu kommen. Diese Übung kommt aus der Achtsamkeitsmeditation und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

### **Hauptteil: Bewegungsübungen**

im Stand und am Boden, aus dem Qigong und Yoga. Die bewegten gymnastischen Übungen fördern sowohl das innere Gleichgewicht, als auch den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen. Die Beweglichkeit wird verbessert und auch Bauch & Rücken werden gekräftigt.

### **End- und Entspannungsphase**

ZENbo Balance, das etwas andere Kinderyoga endet mit einer kindgerechten Entspannungsreise. Am Ende der Stunde wird ein „ZEN-Koan für Kinder“ mitgegeben. Das ist eine positive Formel / Affirmation (formelhafte Vorsatzbildung), die den Kindern zu mehr Mut und Selbstvertrauen verhelfen kann.

ZENBO Balance kann als AG für ein Schulhalbjahr oder als Kurs mit 8 Einheiten gebucht werden. Eine Einheit geht jeweils 60 Minuten.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 10 Kinder

