



Starke Kinder- ruhig und konzentriert lernen

Entspannungsangebote für Grundschulen

Kinder erleben heute viele Reize und Stress.
Mit einfachen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen lernen sie:

- zur Ruhe kommen
 - ihre Gefühle besser wahrnehmen
 - respektvollen Umgang miteinander
 - achtsam und konzentriert im Alltag zu sein
-
- Fantasiereisen, Atem- und Achtsamkeitsübungen, kindgerechte Körperbegleitung, Bewegung & Entspannung



Angebote für Schulen

Ich biete:

- ZENbo® Balance Kids AG
- Workshops für Klassen
- Projektwochen
- Gesundheitstage/ Präventionsschulungen für Pädagogen

Über mich

Kinderkrankenschwester
Entspannungspädagogin
Kursleiterin für ZENbo® Balance, achtsame Körperbegleitung,
Phonophorese

Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern im Grundschulalter,
sowie Ehrenamt Intensivkinder e.V.

Kontakt

Telefon: 0152- 53 60 90 99

E-Mail: anja.andrae@achtsam-msh.de

Homepage: www.achtsam-msh.de

