



## **WORKSHOP ZENBO®BALANCE for Kids** ---Kinderyoga mit Ommschi--- (6-9 Jahre)

ZENbo Balance ist ein Body & Mind Übungsprogramm, das aus drei Phasen besteht:

### **SILENCE** - Ankommen

Am Anfang hilft eine Meditation zur ZENtrierung und Klärung des Geistes zum "Ankommen".

### **MOVE** - Hauptteil: spielerische Bewegungsübungen

im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind. 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. Der Atem gibt den Rhythmus der Übungen vor, so dass die Übungen fließend ausgeführt werden.

### **RELAX & go** - End- und Entspannungsphase

Das Training wird mit einer Entspannung aus der westlich orientierten Welt abgerundet, wie z.B. Autogenes Training. Als "go" wird den Kindern eine kurze Geschichte vorgelesen, die sie dann sozusagen "mitnehmen" und auf sich wirken lassen.

Der Workshop informiert über den Hintergrund von ZENbo Balance. Sie lernen verschiedene Übungen aus den drei Phasen kennen.

**Beitrag:** für 1 EW und 1 Kind: ..... € inkl. Getränke und Snack

**Uhrzeit:** 10:00-13:00 (inkl. kleiner Mittagspause)

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kopfkissen oder Meditationskissen, Yogamatte (falls vorhanden) mit.

Informationen unter:

[www.achtsam-msh.de](http://www.achtsam-msh.de) u n d KVHS MSH