



© Can Stock Photo

MEDITIEREN FÜR GROSS & KLEIN -Sommerworkshop- für TEENS von 12-14 Jahren

Schule, Hausaufgaben, Lernen, Nachmittagsaktivitäten. Kinder haben viel zu tun. Doch wo bleibt das SEIN? Auch die Familie muss ständig Arbeit und Familie ausbalancieren.

Dieser Workshop bietet eine Auszeit für Teenager, um einmal bewusst den Pausenknopf zu drücken und den gegenwärtigen Augenblick zu erfahren. Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch im Alltag kleine Momente der inneren Ruhe zu schaffen.

Das machen wir:

- 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

Kursgebühr: je nach Angebot

maximale Teilnehmerzahl: 10 Teilnehmerpaare

Dauer: 10:00- 13:00 Uhr (inkl. kleiner Mittagspause)

Bitte kommen sie und ihr Kind in bequemer Kleidung, mit je einer Yogamatte, Kissen und Decke und was nicht fehlen darf- das Kuschtier!

Informationen unter:

www.achtsam-msh.de