

VfL 1884 Bad Münster am Stein e.V.

NEU in 2017

ZENbo® Balance Training für Mädchen (9-15 J.) ...ein Mix aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi

Es ist bekannt, dass Yoga Gefühle lenkt und beruhigt, durch Dehn- & Atemübungen Anspannungen beseitigt sowie die Konzentrationsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden verbessert. ZENbo Balance Training für Kinder ist ein Mix aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi für Kinder, wird spielerisch vermittelt und ist in Geschichten und Fantasiereisen eingebettet.

Es gibt ZENbo Balance Übungen, die nach Tieren benannt sind, wie z.B. Schmetterling, Katze, Flamingo und Hund. Wenn Kinder diese Übungen durchführen, dann erwachen die Tiere wahrhaft zu Leben. Mit bildhaften Versen und Geschichten können die Bewegungsabläufe für Kinder noch verständlicher angeleitet werden und die Kleinen werden beim "Sterne pflücken" von Stunde zu Stunde immer mehr zu echten kleinen ZEN-Meistern.

Kinder lernen, durch bewusstes Hinspüren auf die Symptome des Körpers zu achten und sie ernst zu nehmen und erfahren, dass sie sich selbst helfen können (Selbstwirksamkeit).

Das ZENbo Balance Kindertraining in drei Phasen aufgeteilt.

Silence - Ankommen und Sammeln:

Wir beginnen, je nach Altersgruppe, mit einer kindgerechte Meditation oder einem Ritual, das den Kindern hilft anzukommen. So ZENrieren wir uns, machen den Kopf frei, lassen einfach alles los.

Move - Hauptteil: Bewegungsübungen im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind.

Relax & go | End- und Entspannungsphase: ZENbo Balance, das etwas andere Kinderyoga wird mit einer kindgerechten Entspannungsreise ergänzt, welcher die Kinder im Liegen zuhören können. Und ganz zuletzt wird der „ZEN-Koan für Kinder“ mitgegeben. Dieser ist eine positive Formel / Affirmation (formelhafte Vorsatzbildung), die den Kindern zu mehr Mut, Selbstvertrauen usw. verhelfen kann.

Dienstags 18:15 – 19:15 Uhr (17.01.2017 – Osterferien)

Infos und Anmeldung:

Bärbel Greuvers (Knoblach)

06708 - 617415

Begleitende Kinesiologin DGAK,
Entspannungspädagogin in Ausbildung,
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin