Gemeinsam entspannt - Gemeinsam gestärkt

Sich selbst spüren, Spannungen und Stress abbauen, der Fantasie feien Lauf lassen. Elemente aus dem Yoga, Qi gong, Achtsamkeitsübungen, Klangübungen und -spiele, Klang- und Fantasiereisen ermöglichen uns ein gesteigertes körperliches und seelisches Wohlbeinden, stärken unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, erhöhen die Aufmerksamkeit sowie Konzentration und lassen uns Kraft schöpfen. Auch ein achtsames und freudvolles Erleben miteinander wirken sich positiv aus, indem die Eltern-Kind-Beziehung sowie die Sozialkompetenzen gestärkt werden können.

Teilnehmer: 3 - 4 Grundschulkinder mit einem Elternteil

Kurs I : 17.11.22./ 24.11.22 / 1.12.22 / 8.12.22 / 15.12.22

Kurs II : 18.11.22 / 25.11.22 / 2.12.22 / 9.12.22 / 16.12.22

16.15 - 17.30 Uhr

Ort : Horb - Bittelbronn

Seminarleiterin : C. Landau

Info / Anmeldung: 0159/05424194
land.au@gmx.de

Es besteht die Möglichkeit zur Betreung von Geschwistern.
Der Kurs wird durch das Landesprogramm "STÄRKE" gefördert und ist deswegen kostenfrei.
(siehe Familienapp des Landkreises Freudenstadt
www.familien-app-freudenstadt.de)