



gechillte Kids

*Kurse & Workshops
für Kinder & Jugendliche*



LunA die ENTspannungsPraxis
Hauptstraße 32 • 97475 Zeil am Main

www.luna-entspannungspraxis.de

AUTOGENES TRAINING (ab 8 J.)

AT lehrt wie man sich, mittels Formeln richtig entspannt, um für den Alltag wieder Kraft zu tanken. Es hilft körperliche und innere Erschöpfungszustände und Belastungen abzubauen. Nervosität und Anspannungen können vermindert werden. Konkretisiert auf den Schulalltag können sich Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten verbessern. Dieser Kurs spricht Kinder im Grundschulalter an. Bei Interesse kann auch ein Kurs für ältere Kinder und/oder Jugendliche angeboten werden.

Mo, 15.01.18 (8x) • 17:00 - 18:00 Uhr • 80 €

Dozentin: Luisa Martins de Almeida

MEDITATION & KLANG (ab 8 J.)

Die Kinder werden spielerisch an unterschiedliche Meditationsformen eingeführt und entspannen anschließend bei einer geführten Klangmeditation bei Klangschalen, Gong, Chimes... zu gechillten Kids!

Mo, 09.04.18 (10x) • 17:00 - 18:00 Uhr • 100 €

Dozentin: Luisa Martins de Almeida

MEDITATION & KLANG Teens (ab 14 J.)

Die Jugendlichen werden altersgerecht an unterschiedliche Meditationsformen eingeführt und entspannen anschließend bei einer geführten Klangmeditation mit Klangschalen, Gong, Chimes...

Mo, 24.09.18 (10x) • 16:00 - 17:00 Uhr • 100 €

Dozentin: Luisa Martins de Almeida

YOGA-Frösche (Grundschulalter)

Kinder, die eine Zeit lang regelmäßig Yoga gemacht haben, können sich besser konzentrieren und ihr Immunsystem wird gestärkt. Sie werden zufriedener und entwickeln mehr innere Balance. Zudem verbessert sich der Muskelaufbau und die Motorik. (Fortlaufender Kurs, Neueinstieg jederzeit möglich).

Bitte mitbringen: Getränk, ggf. Anti-Rusch-Socken/Turnschlappen

10er Kurse ab Do, 11.01.18 • 16:30 - 17:30 Uhr • 100 €

Dozentin: Alexandra Wille-Wilkes

Kreativer Kindertanz (6 – 10 Jahre)

Spielerisch erkunden die Kinder die ganze Vielfalt an kreativ-tänzerisch-natürlichen Bewegungsmöglichkeiten. Ganz unterschiedliche Musik findet hier Anwendung: einmal ahmen wir Tiere nach, ein anderes Mal sind wir Wind, Wasser, Gewitter, etc. Hier geht es um die pure Freude an der Bewegung und die Chance, die Feinmotorik der Kinder zu erweitern und zu festigen.

Bitte mitbringen: Getränk, ggf. Anti-Rusch-Socken/Turnschlappen

4er-Kurs ab Fr, 23.02.18 • 16:00 - 17:00 Uhr • 40 €

8er-Kurs ab Fr, 13.04.18 • 16:00 - 17:00 Uhr • 80 €

4er-Kurs ab Fr, 23.11.18 • 16:00 - 17:00 Uhr • 40 €

Dozentin: Katja Winter (Tanzlehrerin)

Infos & Anmeldung

(soweit nicht anders angegeben) unter
info@luna-entspannungspraxis.de

Andrea 0171-9913203 • Luisa 0171-4151969

Detaillierte Infos und Newsletter-Anmeldung unter

www.luna-entspannungspraxis.de