

HALLO VON MIR UND EIN CHILLKRÖTIGES BOOM SCHAKKALAKKA VON CHI-CHI



Bei **„Raus aus der BIRNE – Rein in den BODY“** möchte ich mit den Kids auf eine Entdeckungsreise ihrer körpereigenen Kräfte gehen.

Durch achtsame Übungen, die unseren Energiekörper beeinflussen, können die Kinder neue Talente entdecken oder Fähigkeiten verbessern.

Die Körperwahrnehmung und die Verbindung linker und rechter Gehirnhälfte wird gefördert.

Außerdem lernen die Kinder Tools kennen, mit denen sie herausfordernde Situationen gelassener und mutiger meistern können.

Was erwartet die Kids?

- Kinesiologie **„BrainGYM“** – durch das Bewegen verschiedener Körperteile werden über Nervenbahnen, Teile im Gehirn aktiviert, mit dem Ziel, einfach und schnell Zugang zum vollen Potential zu erlangen. Die kindgerechten Übungen bauen Stress ab, lösen Spannungen und Blockaden. Die Kinder profitieren von mehr Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und Konzentration. Diese Übungen werden das Gehirn fordern aber nicht überfordern!
- **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson – durch angeleitete An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien kann eine noch tiefere Entspannung des Körpers gewährleistet werden. Diese wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus.
- **Geschicklichkeits-, Balance-, Achtsamkeitsübungen, Bewegung zur MUSIK**
- Einfache Übungen aus verschiedenen **Entspannungsmethoden**, Meditationen, Fantasiereisen, Atemübungen,...

Organisatorische Details zum Training

Zielgruppe: Kinder 6-10 Jahre | **Mindestteilnehmeranzahl:** 6 Personen

Trainingsdauer: 1 Stunde | **Anzahl der Trainings:** individuell ausmachbar

Hab ich dein Interesse geweckt oder möchtest du mehr erfahren? Melde dich bei mir!
Bis bald, Veronika & Chi-CHI



PS: Möchtest du mehr über mich und meine Arbeit erfahren?
Werfe einen Blick auf meine Website www.enverchi.at und folge mir auf
[INSTAGRAM](#)/[FACEBOOK](#).

