

Meditation und Entspannungsübungen mit Kindern

Der kleine Samurai findet seine Mitte

Datum: **14.06.2022**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Anando Würzburger**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Rezeption

Tel. 0221-57407-0

kontakt@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Seminarbeschreibung

Auf spielerische Art finden wir gemeinsam Wege, Stress zu regulieren und eine stille Mitte in uns zu entdecken. Durch Achtsamkeits-orientierte Bewegungs- und Berührungs-Übungen finden wir spielerisch zusammen in die Entspannung. Danach ist es „kinderleicht“ die stille Kraft aus der Mitte in der Hara Meditation zu entdecken. In dem Buch „Der kleine Samurai findet seine Mitte“, von Anando Würzburger und Christopher End, können sie mit Ihren Kindern auch die passende Abenteuer-Geschichte dazu lesen oder in die Übungen schauen.

Der Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, der auch gerne entspannt und mit meditiert. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige Anmeldung.

Seminarzeiten

15:00 - 17:15 Uhr mit Teepause

Info

Audio-Einführung von Anando Würzburger