

Waldbaden und Entspannung - AT für Kinder mal anders

Den Wald mit allen Sinnen erleben. Mit tollen Spielen und Achtsamkeitsübungen.

- Kennst du Waldbingo, eine Blätterlupe oder Wald Blinde-Kuh?
- Möchtest du mit anderen Kindern den Wald erkunden? Keine langweiligen Spaziergänge, sondern Wald pur erleben?

Der Körper entspannt schon nach 5 Minuten in der Natur, um diese Entspannung auch bei dir zu Hause oder in der Schule halten zu können, lernst du die Technik des autogenen Trainings. Das ist eine automatische Entspannung mit Formeln die aufeinander aufbauen.



Diese Kombination macht nicht nur Spaß, sondern hat sehr positive Effekte auf deine Gesundheit.

zum Beispiel: Stressabbau, Entspannung des Nervensystems, Förderung der Körperwahrnehmung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems, besseres Ein- und Durchschlafen, Abbau von Ängsten und psychosomatischen Symptomen wie Bauchweh, Kopfweh etc. und vielem mehr.

Also nichts wie raus in den Wald.

Kursdaten:

Treffpunkt: Parkplatz Überlingerstr/ Sonnenbühl, Singen

5 Termine jeweils 75 Minuten

für Kinder ab 7 bis 10 Jahren:

Kursnummer: KK 02

jeweils dienstags, von 17 bis 18.15 Uhr

Kurstermine: 23. Juni, 30. Juni, 7. Juli, 21. Juli, 28. Juli,

für Kinder von 11 bis 14 Jahren:

Kursnummer KK 03

jeweils mittwochs von 17 bis 18.15 Uhr Kurstermine:

24. Juni, 01. Juli, 8. Juli, 22. Juli, 29. Juli,



Bei schlechtem Wetter werden Ersatztermine vereinbart

Mitzubringen: Isomatte oder Ähnliches, Trinken, wetterentsprechende Kleidung, feste Schuhe, bitte auf Zeckenschutz achten!

Kosten: 60,00€ inklusive Kurzanleitung in Form von Karten für daheim sowie Podcast

Kursleiterin : Esther Hall-Andes, Dipl. Soz. Päd. und AT-Trainerin

Anmeldung über die Homepage der AWO Elternschule