



Achtsamkeitskurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

„Ich kann nicht einschlafen!“
„Mein Bauch tut weh!“
„Ich habe Angst, dass ich das nicht schaffe!“

Kennen Sie solche oder ähnliche Äußerungen von Ihrem Kind?

Wir leben heute in einer schnelllebigen Zeit und unser Alltag ist oftmals geprägt von Hektik und vollen Terminkalendern. Das bekommen leider auch unsere Kinder immer häufiger zu spüren - Stresssymptome, Ängste, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zeigen sich bereits früh und können stark belasten.

Wie wäre es, die Zeit einmal ganz bewusst zu verlangsamen?

In **ZeitLupe** nehmen wir das Tempo wieder raus, halten inne und erfahren in Achtsamkeitsübungen* ganz bewusst das Hier & Jetzt im gegenwärtigen Moment. Dabei wenden wir uns gezielt unseren Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen zu, erforschen diese und lernen, sie zu erkennen und zu benennen und unsere Reaktionen darauf zu beeinflussen.

In Fokussierungsübungen lernen wir uns zu konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit ganz gezielt auf unsere einzelnen Sinne auszurichten. Wir erkunden unsere Bedürfnisse und begegnen dabei uns selbst und den anderen im geschützten Rahmen einer Kleingruppe mit 6 Kindern.

Gemeinsam erleben wir die Stille, entspannen und bewegen uns, spielen, malen, gestalten und lernen dabei ganz viel Neues kennen.

Ab dem 26.09.23 jeden Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr
in Darmstadt-Bessungen

8 Termine für 150€ / Teilnehmerzahl begrenzt auf 6 Kinder

Bei Interesse bitte Mail an kallenbach.julia@gmx.de



*Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt. So fördert eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis bei Kindern die emotionale Selbstregulation und die Fähigkeit, auch mit schwierigen Emotionen umzugehen. Mitgefühl und eine größere Sozialkompetenz ermöglichen nährnde Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert, beunruhigende Gedanken reduziert und dadurch Stress, Ängste und Schlafstörungen verringert.