

# KURSE FÜR KINDER

## Medi Kids

von 10 bis 14 Jahren

Mit ZENbo® Balance Training Ein innovativer Mix aus westlichen Entspannungstechniken und asiatischen Bewegungsformen (Yoga, Qi Gong und Tai Chi)

## Dance with your flow

von 10 bis 12 Jahren

Rhythmische Bewegungen mit leichter Choreographie

## Medi Kids

von 10 bis 14 Jahren

Mit den unterschiedlichsten Entspannungstechniken wie z.B. ZENbo® Balance, Progressive Muskelentspannung Autogenem Training

**jeden Montag** 16:30 – 17:30 Uhr

(Sommerpause Neustart am 17.09.2018)

**jeden Dienstag** 16:30 – 17:45 Uhr

(Sommerpause Neustart am 18.09.2018)

**jeden Mittwoch** 16:30 – 17:30 Uhr

(Sommerpause Neustart am 19.09.2018)

# KURSE FÜR KINDER

## Meine Zeit mit Dir

ab 6 Jahren ZENbo® Balance Training für **Kinder** +  
Lieblings**Mensch**

Es gibt viele LieblingsMenschen in Deinem Leben. Achtsam  
SEIN von **Herz** zu **Herz** Wir schenken uns Zeit und verbringen  
sie miteinander. Zwei Herzen im Einklang geben Vertrauen  
und Stabilität.

## WaldErleben MediKiDS

von 6 bis 10 Jahren

Wir bringen den Kindern das WALDERLEBEN näher.  
Wie es sich anfühlt, bewusst im Wald zu gehen und die  
Umgebung wahrzunehmen, mit all ihren Sinnen. Wie  
spannend, aufregend und überraschend Natur sein kann.

nur **samstags**

11:00 – 13:00 Uhr

(11.08.2018, weitere Termine folgen)

Einführungspreis 40 €.

mit Voranmeldung - max. 10 Teilnehmer

## Sommerprogramm

nur **mittwochs - freitags** von 14:00 – 17:00 Uhr

(am 01.-02.08.2018, 08.-10.08. 2018,  
22.-24.08. 2018 und 29.-31.08.2018)

Einführungspreis 15 € (für 3 Stunden)

# KURSE FÜR KINDER

## Walderleben mit Kindern im Waldpark - Medi-Kids

**Für Kinder im Alter von** 6 – 10 Jahre

### Walderleben

Wir bringen den Kindern das WALDERLEBEN näher. Wie es sich anfühlt, bewusst im Wald zu gehen und die Umgebung wahrzunehmen, mit all ihren Sinnen. Wie spannend, aufregend und überraschend Natur sein kann.



### Treffpunkt

Waldparkplatz am Rittnerthof, Jean-Ritzert-Straße ,76227 Karlsruhe  
Öffentlicher Parkplatz rechts in einer Linkskurve

### Termine:

am 01.-02.08.2018, 08.-10.08.2018, 22.-24.08.2018 und 29.-31.08.2018

### Uhrzeit

von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### Preis

15,00 € pro Kind für drei Stunden

# KURSE FÜR KINDER

## **Was machen wir ..**

Vom Treffpunkt starten wir gemeinsam zu unserem Ziel, der kleinen Waldhütte.

Wir begrüßen den Wald (wir klopfen an die Haustüre des Waldes an und bitten die Naturgeister, Feen und Kobolde um Einlass) und beginnen ab hier bereits mit dem bewussten Gehen, hinhören und lauschen, was die Natur und die Tiere uns erzählen wollen.

An der Hütte angekommen beginnen wir mit einer Kennenlernrunde.

Um die Hütte herum befinden sich Lichtungen auf denen wir uns ausbreiten können.

## **und dann ..**

beginnen wir mit Spielen und Übungen die Sinne der Kinder zu aktivieren.

z. B. mit Memory für die Konzentration, Übungen für die Sinne, riechen, schmecken, hören und fühlen

## **und dann ..**

gemeinsam ein Naturmandala legen

## **Abschluss**

Wir bedanken uns beim Wald (Naturgeister, Feen und Kobolde für die Gastfreundschaft) und gehen gemeinsam wieder zum Waldparkplatz zurück.