

Unsere magische Entspannungsreise

Gemeinsam zur inneren Ruhe und Verbindung

Begleite dein Kind auf eine wundervolle Entdeckungsreise durch die Welt der Entspannung!

In diesem **Eltern-Kind-Kurs** erleben wir gemeinsam mit den Kindern verschiedene Orte der Ruhe, vom Wald der Gelassenheit bis zum Berg der Stärke.

Jede Stunde führt euch an einen neuen magischen Ort, an dem ihr **Achtsamkeit, Atemtechniken und sanfte Entspannungsmethoden** spielerisch kennenlernt.

Was euch erwartet:

- Liebevoll gestaltete Stunden, die speziell auf **Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren** abgestimmt sind
- Einfache und kindgerechte Entspannungsübungen, die ihr auch zu Hause anwenden könnt
- Stärkung der Bindung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsame Rituale und Übungen
- Die Möglichkeit, euer Kind auf sanfte Weise durch Berührung, Atmung und Achtsamkeit in die Welt der Entspannung zu begleiten

Unsere Reiseziele:

- Wald der Ruhe: Achtsamkeit und Partnermassage
- Strand der Gelassenheit: Atemübungen für mehr Ruhe
- Wolke der Leichtigkeit: Den eigenen Ruheort entdecken
- Berg der Stärke: Kraft tanken



Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren, die gemeinsam eine entspannende Zeit verbringen und dabei spielerisch neue Wege finden möchten, um Stress vorzubeugen und zur Ruhe zu kommen.

Was ihr mit nach Hause nehmt:

Nach jeder Stunde erhaltet ihr ein Handout mit den Übungen und Anleitungen, damit ihr die Entspannungsmethoden ganz einfach in euren Alltag integrieren könnt.

Komm mit uns auf die magische Entspannungsreise und entdecke gemeinsam mit deinem Kind die Kraft der Ruhe!

Wann? Start ist der 5.6. -26.6.26 immer Freitag 15.30-16.30

Wer? Kinder 4-6Jahre plus ein Elternteil

Wo? Familienzentrum "Kind und Kegel"
Köpenicker Allee 151, 10318 Berlin

Kosten? 49 Euro für einen Erwachsenen mit Kind
für 4x 60min.

Anmeldung: danavogel@web.de

