

„Die Superkraft der Ruhe Eine magische Schatzsuche für Kinder“

Willkommen bei meinem 4-teiligen Kurs „Die Superkraft der Ruhe – Eine magische Schatzsuche“, speziell entwickelt für Grundschulkinder im Alter von **6 bis 10 Jahren**.

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch, wie sie ihre innere Ruhe entdecken und in stressigen Momenten anwenden können.

Jede Kursstunde ist wie eine Schatzsuche gestaltet: Gemeinsam mit einer magischen Fee oder einem Stofftier begeben sich die Kinder auf eine Reise, bei der sie wertvolle Schätze der Entspannung entdecken.

Der Kurs findet ohne elterliche Begleitung statt.

Was die Kinder erwartet:

- Spannende **Bewegungsspiele**, wie der Stopptanz mit Tierbewegungen, die den Körper in Bewegung bringen, bevor die Entspannung beginnt
- **Fantasievolle Geschichten**, die die Kinder in eine Welt voller Ruhe und Gelassenheit entführen
- **Kindgerechte Entspannungstechniken**, die in einfache Geschichten eingebettet sind
- **Atemübungen und Achtsamkeitsrituale**, die die Kinder spielerisch und mit Freude erleben
- **Reflexionsrunden**, in denen die Kinder lernen, über ihre Gefühle und Erfahrungen zu sprechen
- **Kleine Traumreisen**, die ihnen helfen, zur Ruhe zu finden und ihre Fantasie zu fördern

Wie der Kurs den Kindern hilft:

- Förderung der Selbstregulation: Die Kinder lernen, wie sie Momenten ihren Körper und ihre Gedanken beruhigen können.
- Stärkung der emotionalen Stabilität: Durch regelmäßige Entspannungsübungen erfahren die Kinder mehr innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit.
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit: Der Kurs unterstützt die Kinder dabei, sich besser zu fokussieren und bewusste Pausen im Alltag zu integrieren.
- Stärkung des Selbstbewusstseins: Die Kinder entdecken ihre „Superkraft der Ruhe“ und lernen, dass sie ihre innere Ruhe in jeder Situation finden können.
- Förderung der Fantasie und Kreativität: Durch Fantasiereisen und Geschichten entwickeln die Kinder ihre Vorstellungskraft weiter und finden kreative Wege zur Entspannung.

Mein Ziel ist es, den Kindern in einer vertrauten Atmosphäre Entspannung näherzubringen und sie dabei zu unterstützen, ihre „Superkraft der Ruhe“ zu finden. Dieser Kurs hilft ihnen, sich selbst in stressigen Momenten zu beruhigen und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.

Wann? Start ist der 5.6. -26.6.26 immer Freitag 17.00-18.00

Wer? Kinder 6-10 Jahre

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

Kosten? 49 Euro pro Kind für 4x 60min. inklusive jeweils einer Mail mit „Übungen“ und Traumreisen für zuhause

Anmeldung: danavogel@web.de



DRK-Kreisverband Berlin-Nordost e.V.