

„Das Spiel mit den 5 Elementen“ für Kinder im Alter von 4-6 Jahren/6-8 Jahren

Wir machen verschiedene Übungen für das Gleichgewicht, Meridian-Dehnungen, Vertrauensübungen, meditative und Do-In-Übungen und lernen die **inneren Kraftquellen** zu **nutzen** und uns zu **zentrieren**.

Alle Übungen **fördern** die **Körperwahrnehmung**, die **Konzentrations-** und **Empathiefähigkeit**. Achtsamkeit, Respekt und offene Herzen bereichern das spielerische Üben.

Beispiele:

Die Kinder tanzen durch die 5 Wandlungsphasen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – und „kochen“ auf dem Rücken ihrer Freunde und Freundinnen die jeweilige Lieblingspeise.

Sie spielen „Regentropfen“ und gönnen einander mit Luftballons eine „Shiatsu-Behandlung“.

So kommen die Kids spielerisch zu fröhlicher Gelassenheit und wohltuender Entspannung.

Die Eltern, gerne auch Großeltern, werden zur letzten Übungseinheit eingeladen und erhalten von ihren Kindern/Enkelkindern eine „Shiatsu-Behandlung“. (optional)



Gruppengröße: 6 - 8 Kinder im Alter von 4-6 Jahren/6-8 Jahren

Dauer: nach Vereinbarung 5 oder 10 Einheiten à 50 Minuten
oder auch als Kennenlern-Workshop à 50 Minuten

Kosten/Kind: 5 Einheiten: € 52,00, 10 Einheiten: € 95,00
Kennenlern-Workshop: € 12,00

Zeit & Ort: nach Vereinbarung
Turnsaal oder Bewegungsraum im Kindergarten/in der Schule

Kontakt: Sylvia Zentner
Dipl. Shiatsu-Praktikerin
0650 901 39 38
info@shiatsu-raum.net
www.shiatsu-raum.net



Fotos: Anna Stöcher

Konzept

Das Konzept der 5 Wandlungsphasen ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Die 5 Wandlungsphasen, auch 5 Elemente, werden als Bewegung und Urrhythmus der Existenz verstanden.

Die Bewegung (energetische Wandel) drückt sich in 5 unterschiedlichen Qualitäten aus.

Jede der 5 Phasen – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – entspricht einem bestimmten Verhalten, einer Emotion, einem Organ usw..

Dürfen wir uns in allen Wandlungsphasen – in allen Lebensbereichen – ausdrücken, kann ganzheitliche Entwicklung geschehen.