

Ganztagsangebot

„Superkraft Entspannung“

Meditation und Entspannung für Kinder

So können Entspannung und Meditation wirken:

- + Lösung seelischer und geistiger Verspannungen
- + Verbesserung des emotionalen und körperlichen Wohlbefindens
- + Wecken positiver Gefühle
- + Reduzierung von Stress und Angst
- + Förderung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung
- + Senkung von Puls und Blutdruck durch tiefere Atmung
- + Verbesserung der Selbstregulierung und Selbstkontrolle
- + Stärkung des Selbstbewusstseins
- + Verstärkung positiver Persönlichkeitseigenschaften
- + Verbesserung des Schlafes
- + Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der geistigen Leistungen

Meditation ist für ihr Kind
eine Gelegenheit loszulassen,
einfach nur zu fühlen
und fantasievoll neue Ideen zu entwickeln.

Ein entspanntes Kind
kann konstruktiver und positiver denken.