

Kindermeditation

START: 01.09.2025 UM 17.15 UHR
8 TERMINE JE 45 MIN. JEDEN MONTAG
KOSTEN: 85 EURO
WO: GESUNDHEITSZENTRUM
SEMINARRAUM WALDBLICK
GÄRTNERSTRASSE 21

Rainbow Kindermeditation – Zeit für Ruhe, Fantasie & innere Stärke ☀️

In unserer oft hektischen Welt brauchen auch Kinder kleine Inseln der Ruhe. Meine Kindermeditation bietet genau das: einen liebevollen Raum, in dem sie entspannen, ihre Fantasie entfalten und spielerisch Achtsamkeit entdecken können.

- 💡 Was erwartet dein Kind?
- ⭐ Geführte Fantasiereisen
- 🎵 Sanfte Klänge & Entspannungsmusik
- 🌿 Kleine Achtsamkeits- und Atemübungen
- 🎨 Kreative Elemente
- 👉 Stärkung von Selbstvertrauen & innerer Ruhe
- ⌚ Förderung der Konzentration und Selbstwahrnehmung
- 👶 Alter: Für Kinder ab 8 Jahren

In den 8 Einheiten lernen die Kinder, sich selbst bewusster wahrzunehmen, mit Stress besser umzugehen und sich bei Schulaufgaben oder in herausfordernden Situationen gezielt auf sich selbst zu konzentrieren. So entwickeln sie Werkzeuge, um in sich Ruhe, Klarheit und Fokus zu finden.

„Wenn Kinder lernen, nach innen zu lauschen, finden sie dort eine Welt voller Wunder.“
Ich freue mich auf viele kleine Entdecker! ☀️



📞 Anmeldung & Info:

Marina Kobald

Tel.: 0152/23836469



Scan mich!