

KLEINE SCHULE DES GLÜCKS



Yoga und kreative Meditation harmonisiert und verbindet Körper, Geist und Seele.

Was hat das mit Glück zu tun?

Ein freier, kreativer Geist in einem beweglichen, kraftvollen und entspannten Körper ist die beste Heimat für ein glückliches Gemüt.

In Einheiten von je 2 Unterrichtsstunden kombinieren wir klassische Yoga- mit freien Zeichentechniken, linear oder flächig mit Filzstift, Aquarell-, Wasser- oder Acrylfarbe. Beides in Kombination fördert:

- ein gesundes Körpergefühl
- Selbstwirksamkeit und -Akzeptanz
- Atmung, Zentrierung
- innere Ruhe, Frieden, Gelassenheit
- Sozialkompetenz



YOGA ist ein körperliches Übungssystem zur Harmonisierung und Verbindung von Körper Geist und Seele.

KUNST...kommt von Können....oder eben gerade nicht.

Mit freien, assoziativen Kreativtechniken lässt sich jedoch nicht nur Kunst produzieren.

Die Methode stärkt und fördert in Kindern (Menschen generell):

-
- SelbstvertrauenMut
- Durchhaltevermögen
- Stolz
- Vielfalt
- Freude



-
- Potentialentfaltung Freies Denken
- Bewertungsfreiheit
- Unvergleichlichkeit
- Nachhaltiges Handeln
- Frustrationstoleranz
- Wachstum
- Persönlichkeit
- Staunen



All das, lässt sich leicht und spielerisch in den kindlichen Blick aufs Leben einpflanzen. Die Kombination aus Yoga und Kunst ermöglicht Kindern und Jugendlichen die Freiheit, einen offenen Blick auf sich selbst und andere zu entwickeln. In einem Alter, in dem sich Grundhaltungen zum Leben bereits etablieren,



Nachtrag:

Bitte um Zurverfügungstellung von Yogamatten!

Je 2 Unterrichtsstunden (=90 Minuten)/ Woche

à 45,- Euro/ UST

Gruppengröße bis zu 25 Kinder (außerhalb von Corona)