

## Qualifizierungskurs: „Entspannung“

Dienstags: 14.00 - 15.30 Uhr

Jahrgang: 5/6

Ort: Ehrenstraße

Kursleiterin: Petra Schneier



Beschreibung:

Träumst du gerne?

Magst du deine Fantasie zu leisen Klängen aus fremden Ländern auf Reisen schicken?

Dann bist du in dem Qualifizierungskurs „Entspannung“ genau richtig.

Hier lernst du einfache Qi-Gong-Übungen: Das sind langsame Atem- und Körperbewegungen. Sie stammen aus Asien und helfen dir, deinen Körper im Gleichgewicht zu halten und zur Ruhe zu kommen.

Im Vordergrund dieses Kurses stehen jedoch die Traumreisen: zu ruhiger Musik aus der ganzen Welt entführe ich dich in wunderbare Traumwelten, über die wir im Anschluss erzählen oder malen.

Ich freue mich auf Euch !!!