

Sport im Homeschooling mit Fokus auf die kindliche Wirbelsäule

Mein Angebot an alle Eltern:

Kinder von 6 bis 12 Jahre mindestens 1x für 25 Minuten eine aktive Pause ermöglichen.
Bewegung, die mit Köpfchen & Balance durchgeführt wird.
Bewegung, die Spaß macht & die Fantasie anregt.
Bewegung, die den gezielten Ausgleich für die kindliche Wirbelsäule sucht.

Stundenaufbau:

Teil 1 – Warm-up „Energie umwandeln!“

Wir gehen, schleichen, krabbeln, rollen, springen durch den Zauberwald als Fee, jagen als Cowboy den Indianer, schwimmen über den Ozean mit den Delphinen, besuchen den Südpol. Die gesammelte Energie darf jetzt erstmal in Bewegung als Ventil umgewandelt und herausgelassen werden.

Teil 2 - „Mein Körper & ich “

Sich in Hund, Katze, Kuh, Baum, Regenwurm, Tisch, Stuhl uvm. verwandeln.
Spüren, was jetzt besonders stark sein muss, meine Beine, mein Rücken...
Wahrnehmen wie mein Herzschlag sich in den Bewegungen verändert – langsam – schnell.
Gehirn und Muskulatur zu einem guten Team werden lassen, denn gemeinsam sind sie stärker, mehr im Gleichgewicht und können koordinierter zusammenarbeiten.
Kinderyoga spielerisch in die aktive Reise einfügen und Kraft, Beweglichkeit, Atmung, Herz-Kreislauf fordern & fördern.

Teil 3 - „Zurück zu mir“

Als Ausklang, nach der Anstrengung, die die Reise und Verwandlung mit sich gebracht haben, darf sich das Kind ein paar Minuten einkuscheln und fallen lassen. Hierbei wird eine spezielle Handtuchtechnik „die Schnecke“ angewandt, die die kindliche Wirbelsäule aus der Rundrückenhaltung in einer natürlich aufgerichteten Körperhaltung umwandelt.

Es nimmt bewusst die Atmung wahr. „Mein Atem kitzelt meine Nasenspitze, ich spüre wie ich mehr und mehr zur Ruhe komme.“ Wie Schneeflocken, die eben noch wild umhergetanzt sind, lasse ich mich langsam fallen, ganz entspannt sinke ich zu Boden.

Die Reise findet mit der geführten Kindermeditation im Kind selbst statt. Die Stärken, Selbstliebe, das eigene Krafttier, Selbstvertrauen, Einzigartigkeit all diese wichtigen, guten Gefühle & Gedanken sind manchmal irgendwo tief versteckt und werden mit der Kindermeditation wiedergefunden und gefestigt. Es wird entspannt der Geschichte gelauscht und Ruhe als neue Kraft entdeckt.

Technische Voraussetzungen

Schulcloud (Brandenburg Cloud) o. Zoom App (Playstore) PC, Laptop, Handy mit Kamera & Internetzugang.

Preis:

Pro Kind 7 Euro

Fragen / Anmeldung:

WhatsApp / Telegram: 0170 / 60 10 626

E-Mail: Kraftvolle.auszeit@gmail.com



Von Herzen für unsere gesunden Kinder
grüßt Sie **Mandy Störmer**
(39 Jahre, 2 Kinder 5 & 10 J.)
www.personaltraining-nauen.de