

## Meditation für Einsteiger

Ein Froschkönig kann stillsitzen – ICH AUCH!  
Atem - Achtsamkeitsübungen und  
Phantasie Reisen können Kindern helfen.

### Kursinhalt:

- Lektion 1: Basismeditation, Aufmerksamkeit und Atmung
- Lektion 2: Vertiefung Basismeditation, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Atmung
- Lektion 3: Bewusste Körperanspannung und Körperentspannung
- Lektion 4: Vertiefung Basismeditation, Körperspannung und Körperentspannung
- Lektion 5: Gefühle und Gedanken gehören zu mir, Vom Kopf zum Bauch, die Atmung hilft
- Lektion 6: Time out – ich muss nicht immer sofort auf einen Impuls reagieren
- Lektion 7: Phantasie Reise – mein Herz eine Schatztruhe
- Lektion 8: Rückblick – wie geht es mir – achtsam hinschauen

Einführungskurs: Meditationen, Atem – und  
Aufmerksamkeitsübungen, Phantasie Reisen, Wochentipps nach  
Eline Snel „Stillsitzen wie ein Frosch“



## Meditationen für Fortgeschrittene

Training des „Achtsamkeitsmuskels“ ist wichtig,  
wird durchs Üben verfeinert, kann bewusster in  
den Alltag integriert werden, hilft Kraft zu  
schöpfen und vieles mehr.

### Hinweis:

*Die Teilnahme zur Meditation für  
Fortgeschrittene ist nur nach Meditation –  
Einsteigerkurs „Ein Froschkönig kann  
stillsitzen – ICH AUCH!“ möglich.*

## Kosten

### Einsteiger

#### Unsere Leistungen

- 8 x 45 Minuten (1 x pro Woche)
- 5 bis 8 Kinder (Durchführung ab 5 TN)
- Gemeinsames Meditieren und Austauschen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Phantasie Reisen
- Heft für zeichnen, schreiben und Eintragungen
- Tipps zum Trainieren
- Kursmaterial

#### Kosten

CHF 100.- für 8 x 45 Minuten  
*Barzahlung am ersten Kurstag*

### Fortgeschrittene

#### Durchführung

- ab 3 Kindern
- nur mit Anmeldung, spätestens bis am Mittag des Vortages per SMS
- ca. alle 14 Tage (siehe Plan)
- 45 Minuten

#### Kosten

CHF 10.- pro 45 Minuten

CHF 80.- für 10-er Abo (nur 8 bezahlen)  
*gültig 8 Monate ab Ausstellungsdatum,  
Ferienkalender Wantalunga berücksichtigt*

## Daten 2019

### Einsteigerkurs

Mittwochnachmittag von 13:15 – 14:00 Uhr

- Lektion 1: 13. Februar
- Lektion 2: 27. Februar
- Lektion 3: 13. März
- Lektion 4: 27. März

### Frühlingsferien

- Lektion 5: 24. April
- Lektion 6: 08. Mai
- Lektion 7: 22. Mai
- Lektion 8: 05. Juni

### Fortgeschrittene

Mittwochnachmittag von 13:15 – 14:00 Uhr

- 16. Januar
- 30. Januar

### Skiferien

- 20. Februar
- 06. März
- 20. März (provisorisch)
- 03. April

### Frühlingsferien

- 01. Mai
- 15. Mai
- 05. Juni
- 19. Juni
- 03. Juli

### Sommerferien

## Atem-, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen können Kindern helfen

- sich besser zu konzentrieren
- sich verschiedene Sachen besser zu merken
- weniger impulsiv zu reagieren
- bewusst wahrzunehmen was IST – ohne es von sich zu weisen
- sich entspannen
- Kraft zu schöpfen
- und vieles mehr

Anmeldungsschluss 11. Februar 2019

Isabella Geisser

079 364 71 12

Bahnhofstrasse 22

info@wantalunga.ch

9242 Oberuzwil

[www.wantalunga.ch](http://www.wantalunga.ch)

Fachfrau für Jahreszeiten und Festgestaltungen



# NEU

Ein Froschkönig kann  
stillsitzen -  
ICH AUCH!



Meditationen für Kids  
ab 7 bis 12 Jahren

