

## Mindbody-Workshop für Kids

Für Kinder aus der 1.-3. Klasse



In diesem 90-minütigen Workshop, erlernen Kinder praktische Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen aus der Kinesiologie und Achtsamkeit.

Spielerisch zeigen wir auf, wie man durch verschiedene Übungen seine Konzentration bündeln kann und dadurch den eigenen Körper und die Gedanken besser wahrnimmt. Das kann z.B. im schulischen Bereich helfen besser mit Stress und Anspannungen umzugehen. Kurze „Brain Gym“ Übungen fördern jede Form des Lernens. Sie unterstützen eine gute Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Übung macht den Meister!

**Wer/Wann:** Kinder der 1.-3. Klasse, **Mittwoch, 25. Oktober 2023**, von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr  
<https://nuudel.digitalcourage.de/oxAfcHDjm2bqWyo7>

**(max. 12 Teilnehmer)**

**Anmeldung bis Sonntag, 22. Oktober 2023:** via nuudle (bitte auf dem ✓ klicken!)

**Wo:** Yoga Arni Raum, Staldenstrasse 1, 8905 Arni (beim Volg)

**Veranstalter:** Nivin Groh, Primarlehrerin und Achtsamkeitstrainerin  
Ibadete Ademi, Primarlehrerin, Kinesiologin in Ausbildung  
[www.mindbody-kids.ch](http://www.mindbody-kids.ch)

**Kosten:** CHF 15.- pro Kind  
Bezahlung direkt vor Ort (bar oder Twint)

Die Kosten werden voll verrechnet bei nicht Erscheinen oder kurzfristiger Abmeldung.

**Versicherung:** Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Kontakt:** Anne Vogt ([anne.vogt@elternverein-arni.ch](mailto:anne.vogt@elternverein-arni.ch))

