

Qigong mit Kindern

„Bewegung und Entspannung müssen zu selbstverständlichen Bestandteilen des ganzen Schultags werden... Es wird ein wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler geleistet, wenn sie erfahren, wie Stress bewältigt und Aggressionen abgebaut werden können“.

aus den Grußworten der bayrische Staatsministerin für Unterricht und Kultus Monika Hohlmeier für das Symposium „Kinder bewegen die Welt“, Qigong mit Kindern 23.-25. März 2001

Qigong mit Kindern ist eine neue Disziplin, die in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen hat, v.a. deshalb „weil gerade Kinder und Jugendliche von den Risiken und Belastungen der modernen Lebensführung besonders betroffen sind, denn immer häufiger leiden schon junge Schüler unter psychosomatischen Störungen, unter Koordinations- und Haltungsschwäche, sowie insgesamt einer geringen Belastbarkeit, die sich etwa in mangelnder Konzentrationsfähigkeit ausdrückt“ (Monika Hohlmeier).



Kinder, die ein starkes und bewegliches Rückgrat haben, gut verwurzelt und im Lot sind und ein Gefühl für ihre Mitte haben, sind gegen schädigende Einflüsse der Umwelt wesentlich besser geschützt als andere. Qigong-praktizierende Kinder haben eine starke Ausstrahlung und ein gesundes Selbstbewusstsein. Qigong gehört zu den effektivsten und gleichzeitig billigsten Weisen der Gesundheitspflege und Suchtprophylaxe.

Qigong mit Kindern verbindet östliche Gesundheitslehre mit westlicher Methodik.

Alle Übungen werden den Kindern altersgerecht und spielerisch vermittelt.

Die Workshops sind für Kinder aller Altersstufen gedacht. Sie werden von speziell dafür ausgebildeten Dozenten geleitet.

Zeiten:

siehe Zeitplan - Kaminzimmer