

Herzchakra - Bewegungsmeditation

Vor Jahren habe ich diese Bewegungsmeditation kennen gelernt. Nun tauchte sie wieder in meinem Leben auf. Deshalb biete ich im September 2017 die Gelegenheit in diese wundervolle, bewegte und doch einfache Herzchakrameditation einzutauchen.

Daten

- 05.09.2017 (Dienstag) und/oder 06.09.2017 (Mittwoch)
- 12.09.2017 (Dienstag) und/oder 13.09.2017 (Mittwoch)
- 19.09.2017 (Dienstag) und/oder 20.09.2017 (Mittwoch)
- 26.09.2017 (Dienstag) und/oder 27.09.2017 (Mittwoch)

Zeit

09.00 bis 10.00 Uhr

Ort

Bewegungsfreiraum Ebnat-Kappel oder im dazugehörigen Garten (Anzahl für Teilnehmende ist beschränkt.)

Informationen zur Meditation

Die Bewegungsmeditation beinhaltet drei Teile.

Im ersten und längsten Teil wird ein Bewegungsablauf in verschiedene Himmelsrichtungen zur Musik getanzt. Die erste Phase richtet sich gegen Norden. Die zweite Phase richtet sich gegen Osten und Westen.



Die dritte Phase richtet sich gegen Süden. In der vierten Phase verbinden sich alle Richtungen zu einem Kreis.

Hier ein kurzer Ausschnitt der vierten Phase. Die Bewegungen gehen in alle Himmelsrichtungen.

<http://bewegungspaedagogik.ch/wp-content/uploads/2017/08/BewegteMeditation2.mp4>

Der zweite Teil dient der Entspannung im Sitzen oder im Liegen. Er wird ebenfalls mit Musik begleitet.

Im dritten Teil kann man sich zu tibetanischen Klangschalenklängen weiter entspannen.



Die Bewegungen sind einfach und es braucht keine Vorkenntnisse.

Preis für den Septemberkurs

- 80.- für 1 x in der Woche
- 150.- für 2 x in der Woche

Beziehung statt Erziehung Kongress 2016

Katharina Walter organisiert den Beziehung statt Erziehung Kongress 2016. Ich freue mich, dass ich Gastsprecherin bei ihr sein durfte.

Am 15. Mai 2016 geht es los. Viel Spass!



Hier geht es zur Kongressseite: [Beziehung statt Erziehung](#)

Programm für den 17. Juni 2015

Seit es die Kinderbaustelle in Wattwil gibt, besuchen wir sie auch. Schön, dass es auch dieses Jahr dieses tolle Angebot

gibt. Wir fahren nach Wattwil zur Kinderbaustelle (<http://kinderbaustelle-wattwil.blogspot.ch/>), um dort zu hämmern, zu zimmern, zu kreieren, zu malen, zu sägen und zu gestalten.

Anziehen:

- Kleider, die dreckig (nicht auswaschbare Farbe) werden dürfen und der Witterung entsprechend sind
- ev. Regen hose und Regenjacke, wenn nicht im Rucksack
- Geschlossene Schuhe (z.B. Turnschuhe oder Wanderschuhe)
- Sonnenschutz (Brille, Mütze)

Mitnehmen:

- Kleiner Rucksack und darin bitte: Trinkflasche mit Getränk, Ersatzkleider, ev. Regen hose und Regenjacke, wenn nicht schon angezogen

Spesen:

- Bus-Billett ab 6 Jahren: 5.00 SFr.

Bitte auch die [allgemeinen Entdeckungsfreirauminformationen](#) lesen.

Programm für den 27. Mai 2015

Immer wieder suche ich mir Ausflugsziele aus, die auch für mich neue sind. Beim Planen der nächsten Entdeckungsfreiraum-Ausflüge stiess ich in Bütschwil auf einen [Powerweg](#). Er ist 3km lang und umfasst 6 Posten. An jedem Posten gibt es Bewegungsübungen, Ernährungstipps und Kulturelles. In der Mitte des Weges befindet sich eine Feuerstelle. Je nach Witterung werden wir dort ein Feuer für den Zvieri machen und

im Wäldchen spielen.

Bei einer Teilnahme bitte ich um eine Anmeldung bis Dienstag um 11.30 Uhr.

Anziehen:

- Kleider der Witterung entsprechend
- Regenhose und Regenjacke (wenn nicht im Rucksack)
- Geschlossene Schuhe (z.B. Turnschuhe oder Wanderschuhe)
- Sonnenschutz (Brille, Mütze)
- ev. Zeckenschutz

Mitnehmen:

- Kleiner Rucksack und darin bitte: Trinkflasche mit Getränk, Ersatzkleider, Regenhose und Regenjacke (wenn nicht schon angezogen)

Spesen:

- Bahn-Billett ab 6 Jahren: 5.80 SFr.

Bitte auch die [allgemeinen Entdeckungsfreirauminformationen](#) lesen.

Programm für den 29. April 2015

Am 27.04.2015 werden wir in Wattwil sein, Minigolf spielen, der Thur entlang spazieren und uns auf dem Spielplatz austoben.

Bei einer Teilnahme bitte ich um eine Anmeldung bis Dienstag um 11.30 Uhr.

Anziehen:

- Kleider der Witterung entsprechend
- Geschlossene Schuhe
- Sonnenschutz (Brille, Mütze)

Mitnehmen:

- Kleiner Rucksack und darin bitte: Trinkflasche mit Getränk; Ersatzkleider

Spesen:

- Minigolf: 3.50 SFr.
- Bus-Billett ab 6 Jahren: 5.- SFr.

Bitte auch die [allgemeinen Entdeckungsfreirauminformationen](#) lesen.

Tagesprogramm für den 09. April 2015

Der Entdeckungsfreiraum wird uns in den Kinderzoo nach Rapperswil (<http://www.knieskinderzoo.ch/>) führen. Tiere in Gefangenschaft zu halten, gefällt mir nicht. Dennoch sehe ich den Nutzen eines Zoo, der versucht Kindern den Zugang zu Tieren zu ermöglichen. Das was ich gerne habe, schütze ich auch. Dies ist der Grund, weshalb ich mit Kindern einen Zoo besuche. Dass es in Knies Kinderzoo neu Leoparden gibt, finde ich schade. Raubtiere gehören für mich nur sehr bedingt in einen Zoo.

Für Znüni, Gemüse vor dem Mittagessen und Zvieri ist gesorgt. Über den Mittag möchte ich gerne ins Restaurant. Getränke

dürfen wir unsere eigenen trinken.

Um eine Anmeldung bitte ich bis am Mittwoch 8.4.2015 um 15 Uhr.

Anziehen:

- Wetterentsprechende Kleider im Zwiebelprinzip
- Feste Schuhe
- Sonnenschutz

Mitnehmen:

- Rucksack und darin bitte: Trinkflasche mit Getränk, Regenjacke, Ersatzsachen (zwei Paar Socken, Leggings / Trainerhose, Pullover) in einem Plastiksack

Spesen:

- Zug-Billett ab 6 Jahren: 11.80
- Zooeintritt ab 4 Jahren: 6.-
- Reiten, Rösslitrain, ... : ca. 6.- (natürlich freiwillig)
- Mittagessen max. 8.- pro Kind (oder eigenes Picknick)

Bitte auch die [allgemeinen Entdeckungsfreirauminformationen](#) lesen.

Programm für den 25. März 2015

Für den 25.03.2015 ist Regen angesagt. Deshalb werden wir mit dem Bus ins schöne Städtchen Lichtensteig fahren, um die [Modelleisenbahn-Ausstellung](#) zu besuchen. Falls es das Wetter zulassen wird, werden wir draussen Zvieri essen und ev. einen Schatz heben. Der Ausflug wird ca. 3.5 h dauern.

Bei einer Teilnahme bitte ich um eine Anmeldung bis Dienstag um 11.30 Uhr. Daraufhin teile ich die Treffpunktorte und die genauen Zeiten per E-Mail mit.

Anziehen:

- Regenhacke
- Wasserdichte Schuhe

Mitnehmen:

- Kleiner Rucksack und darin bitte: Trinkflasche mit Getränk, Regenhosen, zwei Paar Ersatzsocken

Spesen:

- Eintritt ab 6 Jahren: 6.- SFr.
- Bus-Billett ab 6 Jahren: 5.- SFr.

Bitte auch die [allgemeinen Entdeckungsfreirauminformationen](#) lesen.

Programm für den 25. Februar 2015

Am 25.02.2015 werden wir ins Skigebiet Wildhaus fahren und am Iltios schlitteln. Damit sich der Ausflug lohnt, werden wir um 13.00 Uhr starten und um 18.30 Uhr zurück sein.

Ich empfehle diesen Ausflug für Kinder unter sechs Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen. Meine Tochter kann gut schlitteln. Sie fährt jedoch auf der Iltios-Schlittelpiste mit mir.

Bei einer Teilnahme bitte ich um eine Anmeldung bis Dienstag

um 11.30 Uhr. Daraufhin teile ich die Treffpunktorte und die genauen Zeiten per E-Mail mit.

Anziehen:

- Skihose und Skijacke
- Handschuhe
- Winterschuhe

Mitnehmen:

- Lenkbarer Bob oder Davoser-Schlitten jedoch nur in Begleitung eines Erwachsenen
- Helm empfehle ich sehr!
- Kleiner Rucksack und darin bitte: Trinkflasche mit Getränk und Ersatzhandschuhe

Spesen:

- Schlittelpass ab 6 Jahren: 17.00 SFr.
- Zug-Billett ab 6 Jahren: 9.40 SFr.

Bitte auch die [allgemeinen Entdeckungsfreirauminformationen](#) lesen.



Der Entdeckungsfreiraum startet wieder!

Nach längerer Pause starten wir wieder mit dem Entdeckungsfreiraum. Dieser wird jedoch nicht mehr wöchentlich sein, sondern einmal im Monat. Der Entdeckungsfreiraum ist ein Nachmittag an dem wir gemeinsam Ausflüge unternehmen. Diese führen uns in die Natur, in Museen oder an andere spannende Orte. Dabei steht Spass, Spiel und Bewegung im Vordergrund.

Inhalt

Ausflugsziele können je nach Jahreszeit zum Beispiel das Eisfeld, die Badi, der Wald, der Fluss, der Weiher, Themenwege wie der Klangweg, das Verkehrshaus, die Modelleisenbahnausstellung, grosse Spielplätze, der botanische Garten, ein Bauernhof, der Zoo, das Technorama oder ... sein. Zu Fuss, mit Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir gewöhnlich dabei unterwegs.

Zeiten

Die Ausflugszeiten variieren etwas je nach Ausflug max. 13.00 – 18.30 Uhr. In den Schulferien unternehmen wir auch Ganztagesausflüge. Das Programm teile ich mind. drei Tage im Voraus mit.

Alter

Ich versuche ein Angebot für möglichst viele Altersstufen zusammenzustellen. Manchmal werde ich eher etwas für jüngere Kinder organisieren und manchmal etwas für ältere Kinder. So sind Kinder ab etwa 4 Jahren herzlich willkommen. Mamis und/oder Papis dürfen uns dabei gerne begleiten. Gegebenenfalls können dann auch jüngere Kinder mitkommen.

Ziele

- Sich mit der Umwelt und somit mit sich selber auseinandersetzen

- Seine Sinne anregen und dadurch zu einer vielfältigeren Wahrnehmung gelangen
- Lebensräume kennen lernen

So geht es

Bei Interesse kann man sich unverbindlich mit dem Kontaktformular links oben auf der Seite anmelden. Diese Anmeldung dient dazu, dass ich jeweils das Ausflugsziel und das Programm per E-Mail bis spätestens am Sonntagabend mitteilen kann. Falls dann das Kind mit oder ohne Begleitung daran teilnehmen möchte, kann man sich bis am Dienstagmittag definitiv anmelden. Daraufhin schicke ich das genaue Programm mit detaillierten Angaben.

Daten bis Juli 2015

- 25.02.2015 [Wir gehen schlitteln!](#)
- 25.03.2015 [Wir besuchen die Modelleisenbahn-Ausstellung in Lichtensteig](#)
- 09.04.2015 Donnerstag! Ganztagesausflug in den Frühlingsferien: [Wir besuchen den Kinderzoo Rapperswil](#)
- 29.04.2015 [Wir spielen Minigolf, spazieren und toben auf dem Spielplatz](#)
- 27.05.2015 [Wir begehen den Powerweg in Bütschwil](#)
- 24.06.2015 [Wir arbeiten auf der Kinderbaustelle in Wattwil](#)

Treffpunkt

Dies kommt auf den Ausflug drauf an. Meistens werden wir uns in Ebnat-Kappel (Busstation Kappel, Bahnhof oder an der Oberdorfstrasse 33 bei uns zu Hause treffen). Für gewisse Ausflüge kann es auch sein, dass der Treffpunkt z.B. in Wattwil sein wird.

Preis

Ein Nachmittag (mindestens 3,5 Stunden) kostet pauschal 30.-

SFr. pro Kind (inklusive Zvieri / exklusiv Spesen wie Eintritte, Zugtickets, usw.). Kinder unter 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen sind gratis. Ermässigung ist nach Absprache möglich.

Fotogalerie

Entdeckungsfreiraum

Um das Bild zu vergrössern und den ganzen Text lesen zu können, bitte auf das Bild klicken.

Fotoeindrücke von der Kinderbaustelle in Wattwil am 17.06.2015



Mit Wasser
arbeiteten die
Kinder dieses Mal
gerne. Holz und
Nägel
interessierten
sie dieses Mal
nicht.



In der Baustelle
konnten sich die
Kinder allerlei
Material holen
und damit bauen
und gestalten,
was sie wollten.



Der grosse
Sandhaufen stand
im Schatten und
wurde rege
genutzt.



■
Schon bestehende
Bauten wurden
bestiegen und
geputzt.

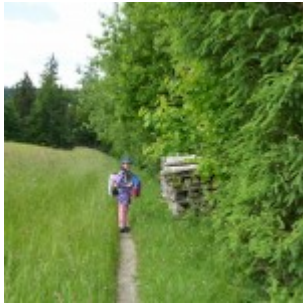


Freudig bemalten
die Kinder
Holzbalken und
gestaltete WC-
Rollen-Pyramiden.

Fotoeindrücke vom Powerweg in Bütschwil am 27.05.2015



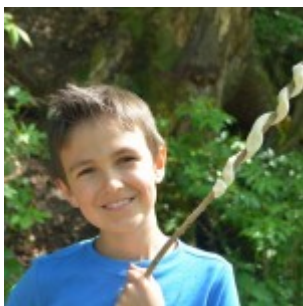
■
Die Kinder
schauten sich die
Bewegungsbilder
an den Posten an.
Sie machten es
nach oder
erfanden gleich
selber ihre
eigenen
Bewegungen.



Von Posten zu
Posten führten
schmale und
breitere
Naturwege.



Verschieden
Geräte wurden
beturnt, zwar
nicht wie
gedacht, dennoch
sportlich.



Wir fanden die
Feuerstelle
schnell, die sich
in der Nähe des
Walds und eines
Bächlein befand.
Zum Zvieri gab es
Früchte und

Schlangenbrot.



Die Kinder
entdeckten
freudig das
kleine Wäldchen.



Bei jedem Posten
gab es
Bewegungsanweisun
gen und Texte zum
Thema Ernährung
und Kultur. Hier
ging es um
Balance.

Fotoeindrücke Minigolf und Spielplatz am 29.04.2015



Bei schönem
Wetter spielten
wir in 5-er
Gruppen Minigolf.



Sich an die
Regeln zu halten,
gelang allen
schon ganz gut.
Dennoch drückten
wir ab und zu ein
Auge zu bei den
jüngeren Kindern.



Die Kinder
zielten und
spielten
konzentriert.



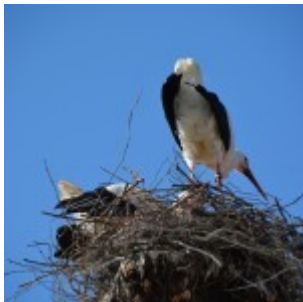
Nach einem kurzen
Spaziergang der
Thur entlang,

tobten sich die
Kinder auf dem
Spielplatz aus.



Obwohl es zum
Wasserspielen
kühl war,
tauchten die
Kinder ihre Hände
ins Wasser.

Fotoeindrücke Tagesausflug in den Kinderzoo am 09.04.2015

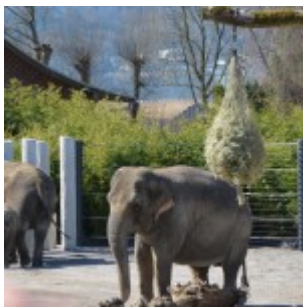


Bei
wundervollem
Frühlingswetter
waren wir nicht
die Einzigen, die
den Kinderzoo
besuchten. Schon
beim Eingang
thronten Störche
auf ihren

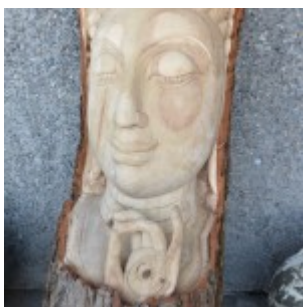
Nestern.



Die Grösse der
Giraffen
erstaunte die
Kinder.



Die Elefanten
tummelten sich in
einem grösseren
Gehege, welches
man über eine
grosse Brücke
umrunden konnte.



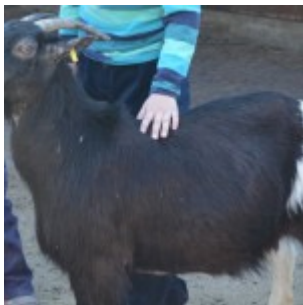
Neu war der
thailändische
Anbau im
Kinderzoo. Eine
Holzfigur erhielt
von den Kindern
Aufmerksamkeit.



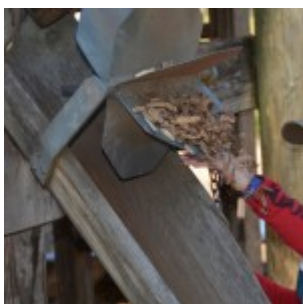
Zum Glück drehten
auch 10-Räppler
lange ihre Runden
bis sie in der
Mitte ins Loch
plumpsten.



Das Rösslitramp
gab es schon als
ich Kind war.



■
Liebevoll
streichelten und
fütterten die
Kinder die Tiere.



Der grosse
Spielplatz bot
für jedes Alter
und jedes
Interesse etwas.
Vielseitig
spielten die
Kinder mit den
Holzstückchen.



Auf der grossen
Rutsche und am
Spitz des
Kletterturms
hatten die Kinder
einen Blick über
einen grossen
Teil des Zoos.

Fotoeindrücke Modelleisenbahn- Ausstellung in Lichtensteig am 25.03.2015



Schon beim Eingang konnten die Kinder mit einem grossen Hebel auf Durchfahrt oder Stopp stellen.



Im Museum durften die Kinder selber per Knopfdruck Modelleisenbahnen in Bewegung setzten oder selber einen Zug führen.



Viele Züge wurden während der Aufführung in Bewegung gesetzt und spannende Sachen über die Anlage erklärt.

Fotoeindrücke Schlitteln auf dem Iltios am 25.02.2015



An wenigen
Stellen zogen wir
die Schlitten ein
kurzes Stück. Das
gab mir die
Gelegenheit Fotos
zu schiessen.



Die
Iltiosstandseilba
hn brachte uns
zur
Mittelstation.
Von dort startete
die
Schlittelpiste.



Bei leichtem
Schneefall
starteten wir
unsere erste
Schlittelpartie.
Bei den nächsten
Abfahrten
beglückte uns die
Sonne.



■
Vorfreudig
machten sich die
Kinder bereit.