

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](#)

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.