

# 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, Rösslitram, ... : 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  
Nägeln  
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.

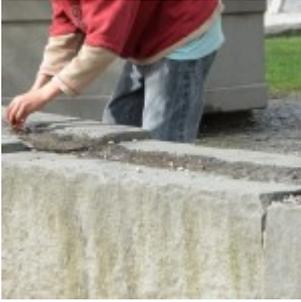


Die Kinder  
zielten und  
spielten  
konzentriert.



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 Rössliträm  
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 setzen 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 Iltiosstandseilbahn 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.