

Iserlohner Kreisanzeiger vom 01.06.2024

Letmathe

Entspannung und Achtsamkeit für Kinder

Letmathe. Das Nachhaltigkeitsprojekt für Kinder des Caritasverbandes Iserlohn, Hemer, Menden, Balve lädt am Dienstag, 4. Juni, unter der Anleitung der Gastreferentin, Simone Wörderhoff aus Hagen, die als Entspannungspädagogin und Qi Gong Lehrerin tätig ist, zu zahlreichen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ein.

Die Klangschalen, die im Kurs eingesetzt werden, sollen die Tiefenentspannung steigern und für innere Ruhe sorgen. Im Prozess der Achtsamkeitsübungen werden die Kinder auf besondere Fantasiereisen eingeladen. Abgerundet wird das Treffen mit kindgerechten Qi-Gong- und Atemübungen. Kraft schöpfen, Konzentrationssteigerung und nachhaltige Entspannung tanken seien die Ziele.

Das Gruppentreffen im Haus Letmathe, in Kooperation mit der Zweigstelle der Bücherei, findet zwischen 15.30 und 17.30 Uhr statt. Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren sind dazu eingeladen. Weitere Infos gibt es unter 02371/811186-29 oder per E-Mail an c.michel@caritas-iserlohn.de.