



*Stephanie Sapper

GOOD LIFE BALANCE

ganzheitliche Logopädie, Coaching,
Lerntraining, QiGong, Gesundheitscoaching



MEDITATION FÜR KIDS

Kinder in Balance - Eltern in Balance
Meditation für Kinder von 7 - 14 Jahren

*„Meditation macht innerlich stark, ruhig
und ausgeglichen - dann sind wir erfolgreich in der
Schule, haben Spaß und Erfolg beim Lernen
und viel Freude mit anderen.“*

*„Meditation und Entspannung synchronisieren das Gehirn,
bringen Gehirn und Herz in Harmonie.“
(Prof G. Hübner - Neurobiologe, Hirnforscher)*

WANN	18.01. - 22.02.2019, 5 x Freitag: 16.30 - 17.15 Uhr
WO	Praxis Körpersprache, Maria-Theresia Str. 1 81675 München, U-Bahn/ Tram
INFO & ANMELDUNG	s.sapper@praxis-koerpersprache.de tel 0163 2616681
KOSTEN	75 € www.praxis-koerpersprache.de

KINDER IN BALANCE...

Willst Du erleben, wie schön es ist innerlich ganz ruhig
und still und entspannt zu sein?

Schau mal, was es an den 5 Terminen so alles gibt:

- Wir lernen zu meditieren, still und ruhig zu werden für unsere SUPER - Konzentration.
- Wir werden so stark und aufrecht sein wie ein Baum - mit Wurzeln und Krone - und so in JEDE Prüfung gehen.
- Wir machen das Gehirn fit und konzentriert mit der NASA Übung.
- Wir treffen die Krafttiere, Helfer oder auch Schutzengel, die uns IMMER begleiten können, wenn wir es möchten.
- Wir entspannen uns und spüren unseren Atem tief in uns, alles wird ganz leicht.

Bist Du neugierig?
Dann komm doch
und probiere
es mal aus.



ELTERN IN BALANCE

Meditation für Kinder:
Von Bewegung zur Ruhe und zur Stille

- ganzheitliches Training für Konzentration, innere Ruhe und leichteres Lernen
- stärkt Selbstvertrauen, löst Ängste und wirkt regulierend bei Hyperaktivität und Unruhe
- ruhig und gelassen erfolgreich Prüfungen bestehen
- neuer Umgang mit Konflikten
- wertschätzendes Miteinander und Mitgefühl