



MARIAN
eDEM
KAMPFKUNST
& ACHTSAMKEIT

Datum: am 17.10.2022 um 08:00-12:00

Titel: Herbst Kids-Camp

Dieses Angebot ist für Schul-Kinder & Teens von 6 - 12 Jahre. Auch für Nichtmitglieder der Akademie!!!
Kampfkunst & Achtsamkeit Marian Edem

Wir werden die Kinder um 08:00 Uhr empfangen und erstmal ankommen.

Die Kinder sollten sich Frühstück mitbringen, da wir im Sommercamp die Erfahrung gemacht haben, dass Einige nicht alles Essen dürfen (allergien usw.) oder mögen.

Unabhängig davon stellen wir etwas Obst, Gemüse, Kekse und gefiltertes Wasser für die Kinder bereit.

Wir werden viele Aktivitäten an der frischen Luft (je nach Wetterlage) mit den Kindern durchführen.

Unsere Programmpunkte der Woche:

- Achtsamkeit im Alltag
- Teamspiele
- Körperwahrnehmung
- Koordinations- & Balanceübungen
- allgemeine Fitness / Körperspannung
- Rollenspiele / Theaterstück
- Selbstbehauptung (Grenzen ziehen)
- einfache Selbstverteidigung
- kreatives Gestalten (Basteln, Malen...)
- die Natur entdecken

Bitte meldet euch rechtzeitig an, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Über das Formular könnt Ihr euch verbindlich für die ganze Woche anmelden.
