



## Meditation mit Kindern



Kinder haben die Gabe mit ihren spielerischen Geschichten und Phantasien uns Erwachsene ins Staunen zu bringen. Mit leuchtend großen Augen erzählen sie uns freudig Wahrheiten, die wir oftmals nicht glauben können. Wo ist unsere kindliche Phantasie geblieben? Auf dem Weg des Erwachsenwerden verloren gegangen? Lassen wir unsere Kinder ihre Träume, Wünsche und Visionen weiterleben. Kinder sind unsere Zukunft. Wir sollten sie achten und respektieren, sie ernst nehmen mit ihren Problemen. Sie sind kleine Erwachsene!

Mit einfachen Körperübungen, kreativem Selbstaussdruck (Singen, Malen, Erleben von Klängen, Lachen ....) und der anschließenden Phantasiereise lernt ihr Kind sich auf sich SELBST einzulassen. Sich zu erleben mit allem, was es einzigartig macht.

Bei einer regelmäßigen Teilnahme wird ihr Kind mit einem gestärkten Selbstwert und Selbstbewusstsein seinen Alltag bewältigen. Es wird seine Konflikte immer besser lösen können. Auch der Abbau von Hyperaktivität kann positiv beeinflusst werden. *siehe auch unter Meditation*

gern komme ich in ihren Kindergarten, Schule oder Hort

Marlis Kretschmer ◦ [www.blickart-online.de/kontakt.html](http://www.blickart-online.de/kontakt.html)

