



# Familienzentrum „Chrättli“

## Kurs für Kinder von 8 – 14 Jahren



# Meditations-Zirkel



In der heutigen Zeit ist es wichtig, dass die Kinder ein Bewusstsein für Körper, Geist und Seele erhalten. Leistungsdruck, Gefühlsschwankungen, Wut sind nicht selten Themen, welche Kinder und Teenager in diesem Alter beschäftigen. In den Meditations-Zirkeln werden meditative sowie sensitive Fähigkeiten geübt. Die Kinder lernen diverse Meditationstechniken sowie Meditationsformen. Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen sowie ein Gesprächskreis werden Bestandteil der Meditations-Lektion sein. Aber natürlich werden wir auch Themen wie Energie, Aura, Glaubenssätze, spirituelle Traditionen, Chakren und Vieles mehr thematisieren.

**Daten:** 19.08.2022 / 02.09.2022 / 16.09.2022 /  
30.09.2022 / 28.10.2022 / 11.11.2022

**Dauer:** 18.00h – 19.30h

**Kursort:** Familienzentrum „Chrättli“  
Weststrasse 19, 4242 Laufen

**Kursleitung:** Spirit-Kids  
Michèle Meier  
Breitenbach  
[www.spiritkids.ch](http://www.spiritkids.ch)



**Kurskosten:** Fr. 120.00

**Anmeldung:** Online - [www.chraettli.ch](http://www.chraettli.ch)

**Anmeldeschluss:** 11. August 2022

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

**Familienzentrum „Chrättli“**  
Weststrasse 19, 4242 Laufen - Tel. 077 533 22 07