



# ZENbo® Balance für Kids

ab  
20. April  
2020

## Wann?

Montags  
15.00 - 15.45 Uhr (ca. 4 - 6,5 Jahre)\*  
16.00 - 17.00 Uhr (ca. 6,5 - 9 Jahre)\*

## Wo?

In der Hebammenpraxis „Hebammerei“,  
21435 Ashausen, Im Brink 2  
**Kursleitung: Anika Tausch,**  
ZENbo® Trainerin, Ergotherapeutin

## Kosten

10 Unterrichtseinheiten a 45 min = **60 Euro\*\***  
10 Unterrichtseinheiten a 60 min = **80 Euro\*\***

## Infos unter:

[www.hebamme-winsen.de](http://www.hebamme-winsen.de)

Anmeldung unter:

0176/34081965

## Was ist das?

**ZENbo®** ist eine Mischung aus Yoga und Qi Gong für Kinder.

Das **ZENbo® Balance Training** ist ein ganzheitliches Wahrnehmen von und für Körper, Seele, Geist und besonders die Sinne. Der Mix aus Körper, Balance und Entspannungsübungen wird kindlich und spielerisch durch Geschichten, Übungen mit Tiernamen und Fantasiereisen eingebettet. Balance steht hierbei für das innere und äußere Gleichgewicht.

Die Kinder lernen durch bewusstes Hinspüren auf ihren Körper und dessen Zeichen zu achten und gut für sich zu sorgen. Dadurch verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit, das körperliche Erleben und Wahrnehmen und die motorische Entwicklung des Kindes wird gefördert.

\* Mindestteilnehmerzahl: 4 Kinder

\*\* Eine Schnupperstunde ist nach Rücksprache am 23.3. möglich.