



Entspannung und Wellness

„In der Ruhe liegt die Kraft“ - Konfuzius

In diesem Projekt hast du die Möglichkeit einfach mal zu entspannen und zu chillen. Wir werden gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Yoga, Fantasiereisen und Malen zu Musik ausprobieren, eine Gesichtsmaske herstellen und es uns so richtig gut gehen lassen.

Zielsetzung des Projektes:

- 1. Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken
- 2. Förderung der Fantasie und Ausdrucksfähigkeit
- 3. Stärkung der Selbstwahrnehmung

Allgemeines und Wichtiges zum Projekt:

- ➔ Die Teilnehmerzahl beträgt 10 Kinder.
- ➔ Jedes Kind erhält zum Ende des Projektes ein Zertifikat.
- ➔ Am Präsentationstag (13.03.2020 um 16.30 Uhr) stellen wir den Eltern unser Projekt vor.

Projektverlauf & Termine

An den unten genannten Terminen werden wir gemeinsam:

- Fantasiereisen machen
- uns gegenseitig massieren
- nach Musik malen
- eine Gesichtsmaske herstellen
- Yogaübungen ausprobieren

Termine - immer dienstags am:

1. Woche - 14.01.2020	5. Woche - 11.02.2020
2. Woche - 21.01.2020	6. Woche - 18.02.2020
3. Woche - 28.01.2020	7. Woche - 03.03.2020
4. Woche - 04.02.2020	8. Woche - 10.03.2020

Bei Fragen zum Projekt wenden Sie sich bitte an **Verena Preiss**