



## ZENbo® Balance Training für Kinder - Modul 2C



### Ausbildung zum ZENbo® Balance Trainer für Kinder

**Z**ENbo® Balance Training für Kinder ist ein Mix aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi für Kinder, wird spielerisch vermittelt und ist in Geschichten und Fantasiereisen eingebettet. Es gibt ZENbo® Balance Übungen, die nach Tieren benannt sind, wie z.B. Schmetterling, Katze, Flamingo und Hund. Wenn Kinder diese Übungen durchführen, dann erwachen die Tiere wahrhaft zum Leben.

Auch die Asanas, wie beispielsweise der Held, inspirieren die Kinder sehr, geben Mut und neues Selbstvertrauen. Der Held wird dann auch schon mal zum Superman, der Baum (Qi Gong) wiegt sich im Sturm und der Grashalm lässt einfach alle Sorgen und Ängste wie Regentropfen abperlen. So wie die Lotusblüte sich öffnet, so öffnet sich das Herz der Kinder und unterstützt sie in ihrer Natur des Mitgefühls, der Herzlichkeit und der Eigenliebe.

Kinder lernen, durch bewusstes Hinspüren auf die Symptome des Körpers zu achten, sie ernst zu nehmen und erfahren, dass sie sich selbst helfen können (Selbstwirksamkeit). Wie bei ZENbo® Balance üblich, ist auch das Kindertraining in drei Phasen aufgeteilt.

**Silence - Ankommen und Sammeln:** Wir beginnen, je nach Altersgruppe, mit einer kindgerechten Meditation oder einem Ritual, das den Kindern hilft anzukommen. So ZENtrieren wir uns, machen den Kopf frei, lassen einfach alles los.

**Move - Hauptteil:** Bewegungsübungen im Stand und am Boden, die an Qi Gong und Yoga angelehnt sind, bilden den Bewegungsteil des Kinder-Trainingsprogramms. Manchmal sanft, dann wieder fordernd, so dass die Kinder in ihrem Naturell gefördert werden. Da die Kinder gerne kleine Bewegungsreihen mögen, werden die Übungen in Verse oder Geschichten eingebunden, denen sie dann mit viel Spaß und Enthusiasmus folgen.

**Relax & go | End- und Entspannungsphase:** ZENbo® Balance, das etwas andere Kinderyoga, wird mit einer kindgerechten Entspannungsreise ergänzt, welcher die Kinder im Liegen zuhören können. Und ganz zuletzt wird der „ZEN-Koan für Kinder“ mitgegeben. Dieser ist eine positive Formel, die den Kindern zu mehr Mut, Selbstvertrauen usw. verhelfen kann.

#### Inhalte

- Die Wirkung von Yoga, Qi Gong auf Kinder
- Gruppenspezifische Besonderheiten bei der Arbeit / dem Umgang mit Kindern
- Präventiver und therapeutischer Einsatz von Yoga, Qi Gong bei Kindern
- Kurzer Einblick in die Meditation mit Kindern
- Verschiedene kindgerechte Übungen
- Aufbau, Durchführung und Gestaltung der Unterrichtseinheiten / Trainingsphasen mit Kindern

#### Voraussetzungen

- Progressive Muskelentspannung - Modul 1A | 3-tägig
- Meditationslehrer - Modul 1B | 2-tägig
- Kursleiter für Autogenes Training - Modul 1F | 4-tägig

\*\*Bei Buchung ab 01.06.2020. Bitte lesen Sie mehr zur ZENbo® Lizenz auf S. 79.

#### Dauer

2 Tage, 21 UE / 16 Std.

#### Abschluss

Zertifikat „Lizensierter\*\*  
ZENbo® Balance Trainer für Kinder“

Aktuelle Termine unter  
[www.fitmedi-akademie.de](http://www.fitmedi-akademie.de)