



Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe Barbara Reik

141 Seiten

Kurzbeschreibung

Kinder brauchen Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Genauso wichtig sind aber auch Ruhe und Körperwahrnehmung, um sich selbst erfahren und mit dem täglichen Ansturm von Reizen umgehen zu können. Tai Chi hilft, das eigene Körpergefühl zu entdecken, Körperbewusstsein zu entwickeln und die Körperwahrnehmung zu schulen. Auch Kindern, die weder Sport noch Wettkampfsport mögen, wird mit diesem Buch eine Bewegungswelt eröffnet, die sie mit eigener Phantasie und Freude füllen können. Die sanften Bewegungen schulen Gleichgewicht und Beweglichkeit, lockern, dehnen, kräftigen und fördern in hohem Maße Konzentration und Koordination. Kinder werden angeregt, eigene Wege zu gehen - ohne vorgefertigtes Spielzeug, mit offenen Augen, von der Natur lernend. Nach dem Erlernen der Grundprinzipien steht den Kindern die Welt des Tai Chi und Qi Gong offen: Chen- oder Yang-Stil, Peking-Form oder Übungen aus dem Qi Gong. Das Kind erhält Zugang zu Formen, die ihm Freude machen. Im Idealfall wird es einen Weg zu sich selbst, seinen Fähigkeiten und innerer Ruhe finden. Tai Chi für Kinder - mit Übungen, Spielen, Basteleien, Phantasiereisen und Geschichten für Kindergarten, Schule, Verein oder daheim. Von der Vorschule bis zur 2. Grundschulklasse. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Barbara Reik ist selbstständige Tai Chi-Lehrerin, Reiki-Meisterin (3. Grad) und Wellness-Trainerin. Ihre Ausbildungen absolvierte sie u. a. bei Volker Jung (Tai Chi) und Prof. Sui Qing Bo (Qi Gong) - in Ergänzung mit zahlreichen Seminaren in Deutschland, Österreich, der Schweiz und China. Die staatlich geprüfte Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit und Reha-Sport unterrichtet heute in Sportvereinen, Sportstudios, Volkshochschulen, Ganztageschulen, in der Grundschule im Regelunterricht und in eigenen Räumen. Durch Vorträge, Seminare und Workshops - u. a. für Krankenkassen, Vereine und Kliniken - ist Barbara Reik einem großen Publikum bekannt geworden. Ihr großer Erfahrungsschatz im Umgang mit Kindern und in der Anwendung von Tai Chi hat Eingang in ihr Buch "Tai Chi für Kinder" gefunden. Download and Read Online Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe Barbara Reik #WCPQAS87I1O

Lesen Sie Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik für online ebook Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik Bücher online zu lesen. Online Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik ebook PDF herunterladen Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik Doc Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik Mobipocket Tai Chi für Kinder: Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe von Barbara Reik EPub