

# Kurstage für Kurs 261301005 („Mut und Wut“-Kinder in Balance! für Kinder von 4-8 Jahren)

Entdecke mit uns spannende Abenteuer im Weltraum, auf Reisen in ferne Länder und mit Pippi Langstrumpf und ihren Freunden!

Im Workshop „Mut und Wut“ erfährst du eine coole Technik, um deine Wut loszuwerden - mit einer Wutrakete! Erlebe eine bunte Mischung aus Bewegung, Spielen, Yoga-Posen, Entspannungsritualen mit Klangschalen und Fantasiereisen - und jede Menge Spaß! Sei dabei und entdecke die wohltuende Welt der Entspannung! Durch Yoga und Entspannung können Kinder Stress reduzieren, Gesundheitsbelastungen vorbeugen und ihre Konzentration stärken. Der Workshop bietet wirksame Übungen für ein besseres Wohlbefinden, mehr Selbstbewusstsein und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
02.05.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung