



Astrid Köhler  
astrid@sich-entwickeln.com  
+49 152 08913711

## Achtsamkeitstraining für Kinder

*Konzentriert und entspannt  
in Kita & Grundschule*

Achtsam sein, bedeutet, dass wir den Moment spüren. Das HIER und JETZT und nicht das MORGEN und ÜBERMORGEN. Wir leben JETZT.

Was fühlen,  
denken und  
machen wir gerade?

### Die Kinder lernen:

- Die Stärkung des Selbstbewusstseins
- Den Aufbau einer persönlichen Stressregulierung
- Eine bessere Konzentrationsfähigkeit
- Die Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung
- Die eigenen Bedürfnisse kennen
- Den Umgang mit Gefühlen
- Ihre Einzigartigkeit kennen
- Wertschätzung und Dankbarkeit zu üben
- Die eigenen Visionen zu leben und mit Motivation anzugehen

Durch einfache Körperübungen zur Entspannung kommen und damit auch zur besseren Konzentration über den ganzen Tag. Ob es um Standfestigkeit geht oder um die Stärkung von Rücken und Brustkorb: Durch einfache Übungen lernen die Kinder ihren Körper besser wahrzunehmen und achtsam mit ihm umzugehen.

koehler.haus, Goldshöfer Straße 15, 73460 Hüttlingen  
Anrufbeantworter: +49 7361 8123224

Astrid Köhler, astrid@koehler.haus, +49 152 08913711  
Stefan Köhler, stefan@koehler.haus, +49 162 9522908