

WAS BEINHALTET
märchen / movement / meditation?

mmm verbindet
verbindet Erzählkultur, körperliche
Aktion und Bewegungstechniken
verschiedenster Kulturen:

- China/Qi-Gong-Übungen
- Indien/Yoga u. Meditation
- Deutschland/Märchen-Spiel
- Tibet/Die 5 Tibeter
- Afrika/Afrikanischer Tanz
- Indianer/Energie-Übungen
- Türkei/Tanz



Indianischer Märchen-Kreis mit Grundschulern

WIE IST DER ABLAUF VON
märchen | movement | meditation?

Die ca. 60- oder 90-minütigen Sets
setzen sich aus 3 Phasen zusammen:

- 1 Märchen-Erzählung,
- 2 Gemeinsame Reflexionsphase,
- 3 Bewegungs- u. Meditationstechnik.



Afrikanischer Tanz mit Kindern der Grundschule Buddestrasse

mmm kann einzeln oder als Zyklus
gebucht werden. Die Teilnehmer
werden eingebunden, einen
rituellen Raum zu schaffen;
angeregt, selbst zu den Kulturen
zu forschen und eingeladen,
selbst Erzähler oder Übungsanleiter
zu sein. Darüber hinaus kann eine
kleine Abschluß-Präsentation
einstudiert werden.

WAS BIETET
märchen | movement | meditation?

märchen bieten...

- Wertevermittlung
- Vorbilder für starke
Persönlichkeiten
- Optimismus

movement bietet...

- Körperdynamik
- Spass an fremden Kulturen
- Sanftes Erkunden
von Spiritualität

meditation bietet...

- Atembewußtsein
- Erkundung des Inneren
- Ruhe als Herausforderung



Stellen chinesischer Götterstatuen mit Kindern der Kita Oase