



SAMURAI-SPIELE



Für friedvolle Kriegerinnen und Krieger

Beschreibung:

Ein Budo-Pädagogischer Kurs für Kinder im Grundschulalter mit Elementen aus:



Yoga
Karate
Meditation und Entspannung
Wertevermittlung
Gewaltprävention



Themen für die Stunden:

- Fokus setzen
- Verteidigung und Gewaltspirale
- Hara, die Kraftmitte des Menschen, Erdung, Bauchgefühl
- Mushin, Wiederholen, Einschleifen
- Stille in mir, Gefühle und Gedanken erkennen, Ideen entstehen lassen
- Grenzen setzen, was will ich, wo stehe ich
- Gemeinschaft, ich bin nicht allein, Netzwerke, vernetztes Denken
- Kämpfen können, um nicht kämpfen zu müssen. Ich entscheide, wie ich reagiere
- Ich bin meine beste Freundin/Freund. Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung
- Balance, Gegensätze integrieren
- Teamführung, was braucht ein guter Leader
- Willensstärke und Kaizen, ich gebe jeden Tag mein Bestes