ATELIER DER LEBENSKUNST

Programm Mai bis Juli 2025

Kinder & Jugendliche

Anmeldung & Informationen
0152 - 52 59 02 18

Kinderyoga

Mi, 07.05. bis 02.07.
Ruheinsel
Kinderyoga & Entspannung

Freitag, 23.05., 06.06., 13.06.
Oase der Stille
Ruhe, Innere Balance & Gelassenheit

NEU für Kinderyoga
ermöglicht flexible & spontane Teilnahme*

2er Karte 30,00 €
3er Karte 45,00€
5er Karte 75,00€
*Die Karten sind flexibel einlösbar für beide Kurse: Ruheinsel & Oase der Stille.

Kurse & Workshops

Samstag, 24.05.
Zauber des Morgens
Natur, Achtsamkeit & Kakao
* Steine bemalen *

Montag, 02.06. / 23.06.
Entspannt in die 5. Klasse
Stressfrei & selbstbewusst starten

Dienstag, 10.06.
BFF Yoga
ab 5 Jahre

Samstag, 28.06.
Theater-Workshop
Kids

Kurstage, Uhrzeiten und Preise
www.atelierderlebenskunst.de

Events, Kurse & Veranstaltungen
Aktuelles auf der Website oder Instagram

Programm Mai bis Juli 2025

8 Plätze verfügbar

9 Termine

.

Preis: 126,00 €
111,00 € Einmalzahlung bis 30.03.
danach 126,00 €
oder 3 x 45,00 €

für Kinder ab 5 Jahre

Schnuppertermin 15,00 €
(nur mit Anmeldung)

Ruheinsel

Ein Ort der Entspannung für Körper & Geist

mittwochs 9 Termine

07.05. bis 02.07. 17:15 bis 18:00 Uhr

Kinderyoga, Autogenes Training & Entspannung

In der Ruheinsel bieten wir eine harmonische Kombination aus Kinderyoga, Entspannungstechniken und autogenem Training an. Die Kinder lernen spielerisch, wie sie durch sanfte Körperübungen, Atemtechniken und mentale Entspannungsübungen zur Ruhe kommen und ihren Körper besser wahrnehmen. Dies fördert nicht nur die körperliche und geistige Gesundheit, sondern hilft auch, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Die regelmäßige Teilnahme trägt dazu bei, die Konzentration und die emotionale Ausgeglichenheit zu fördern und einen gesunden Umgang mit eigenen Gefühlen zu entwickeln.

TERMINE

01) 07.05.
02) 14.05.
03) 21.05..
04) 28.05.
05) 04.06.
06) 11.06.
07) 18.06.
08) 25.06.
09) 02.07.

Frühbucherpreis bis 30.04. 111,00 € (Einmalzahlung)
danach 126,00€ Einmalzahlung
oder 3 x 45,00 € (01.05. / 01.06. / 01.07.)

Geschwisterrabatt
50% Ermäßigung für die 2. Buchung des gleichen Kurses

Anmeldung & Informationen
0152 - 52 59 02 18

NEU ermöglicht flexible & spontane Teilnahme*

2er Karte 30,00 € 3er Karte 45,00€ 5er Karte 75,00€

*Die Karten sind flexibel einlösbar für beide Kurse: Ruheinsel & Oase der Stille.

Oase der Stille

Ein Raum für Ruhe, innere Balance & Gelassenheit

freitags 3 Termine

17:15 bis 18:00 Uhr

8 Plätze verfügbar

3 Termine
(auch einzeln buchbar)

für Kinder ab 5 Jahre

Meditation, Achtsamkeit & Kinderyoga

In der Oase der Stille erleben Kinder eine harmonische Mischung aus Meditation, Achtsamkeit und Kinderyoga. Hier lernen sie, zur Ruhe zu kommen und ihre innere Balance zu finden – besonders wichtig für Kinder, die von Natur aus sehr aktiv sind. Durch spielerische Übungen und sanfte Techniken können sie ihr Nervensystem beruhigen und die Stille als einen magischen Ort der Entspannung entdecken. Dabei stehen die Freiwilligkeit und das individuelle Tempo jedes Kindes im Vordergrund, sodass Ruhe zu einer positiven und spannenden Erfahrung wird, die die Neugier weckt und die Kinder auf ihrem Weg zur Selbstwahrnehmung unterstützt.

TERMINE

01) 23.05.
02) 06.06.
03) 13.06.

Einzeltermine je 15,00 €

oder 3 Termine zusammen 40,00 € ~~(45,00€)~~

Geschwisterrabatt

50% Ermäßigung für die 2. Buchung des gleichen Kurses

Anmeldung & Informationen

0152 - 52 59 02 18

NEU ermöglicht flexible & spontane Teilnahme*

2er Karte 30,00 € 3er Karte 45,00€ 5er Karte 75,00€

*Die Karten sind flexibel einlösbar für beide Kurse: Ruheinsel & Oase der Stille.

Samstag, 24.05.
10:00 - 12:00 Uhr

Preis: 36,00 € pro Kind

Frühbucherpreis bis 04.05.25
30,00€

Zauber des Morgens

Sommer, Natur & Achtsamkeit

für Kids ab 5 Jahre

Tauche mit uns ein in die magische Welt des Morgens und erlebe eine ganz besondere Kakaozeremonie.

Wir beginnen den Tag mit einer achtsamen Morgenmeditation und einer kleinen Zeremonie mit hochwertigem, zeremoniellem Kakao. In diesem liebevollen Ritual erleben die Kinder einen Moment der Ruhe, des Ankommens und der Herzöffnung. Anschließend gehen wir gemeinsam in die Natur – vielleicht zum Spielplatz oder einfach durch die sommerliche Umgebung.

Die Kinder entdecken dabei mit allen Sinnen, was sie umgibt, schärfen ihre Wahrnehmung und genießen den Augenblick.

Natur, Achtsamkeit, Kreativität & Kakao

*** Steine bemalen ***

Zurück im Raum wird es kreativ: Wir bemalen gemeinsam Steine oder gestalten Mandalabilder – Erinnerungen an einen achtsamen, besonderen Vormittag.
Die Kombination aus Kakao, Natur und Kreativität hilft den Kindern, sich selbst besser wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und mit neuer Energie gestärkt in den Tag zu gehen. Der zeremonielle Kakao wird in kinderfreundlicher Menge serviert und wirkt auf sanfte Weise stimmungsaufhellend, verbindend und entspannend.
Ein wertvoller Vormittag in achtsamer Gemeinschaft, der innere Ruhe, Ausdruckskraft und Leichtigkeit schenkt.

Entspannt in die 5.Klasse

Stressfrei & selbstbewusst starten

Für Schüler:innen der 4. Klasse (9 - 11 Jahre)

Montag, 02.06. und 23.06.
17:30 bis 19:30 Uhr

Preis: 38,00 € pro Kind

65,00 € ~~(76,00€)~~
bei Buchung von beiden Kursen

Die Termine können einzeln gebucht werden.

In diesem Kurs werden Kinder auf den Übergang zur weiterführenden Schule vorbereitet. Sie lernen, mit Ängsten und Sorgen rund um den Schulwechsel umzugehen und finden Strategien, um sich selbst zu stärken.

Durch Entspannungsübungen wie Kinderyoga, Meditation und autogenes Training erfahren die Kinder, wie sie innere Ruhe finden und gelassener mit stressigen Situationen umgehen können. Der Kurs bietet Raum, über Themen wie Mobbing, neue Freundschaften und die eigene Veränderung zu sprechen. Die Kinder lernen, wie sie selbstbewusst auf neue Herausforderungen zugehen und sich vor negativen Erfahrungen schützen können.

Ziel ist es, den Kindern zu helfen, mit Zuversicht und einem positiven Gefühl in die 5. Klasse zu starten. Dabei steht der Austausch untereinander und die persönliche Unterstützung im Vordergrund.

Dienstag, 10.06.
17:30 - 18:30 Uhr

Preis: 18,00 € pro Kind

BFF YOGA

für Kids ab 5 Jahre

Was gibt es Schöneres als mit der besten Freundin oder dem besten Freund gemeinsam zu lachen und Spaß zu haben? Der Kurs ist auch für Geschwister geeignet

Im BFF Yoga feiern Kinder ihre Freundschaft durch spielerische Partneryoga-Übungen, kreative Spiele und fröhlichen Tanz. Dabei werden Teamarbeit, Empathie und soziale Fähigkeiten gefördert, während die Kinder lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und ihre Gefühle auszudrücken. Der Workshop stärkt nicht nur die Bindung zwischen den BFFs, sondern auch ihr Selbstbewusstsein und ihre Körperwahrnehmung.

Preis: 42,00 € pro Kind

35,70 € (15% Frühbucherrabatt bis 10.05.2025)
50% Geschwisterrabatt

Theater Workshop

Bühne frei für Fantasie & Quatsch

für Kids ab 5 Jahre

Samstag, 28.06. 10:00 bis 13:00 Uhr

Im Workshop entdecken die Kinder spielerisch die Welt des Theaters und entwickeln ihre Kreativität, Ausdrucksfähigkeit und Teamarbeit.

Durch Rollenspiele und Improvisation lernen sie, ihre Emotionen auszudrücken, Selbstbewusstsein aufzubauen und soziale Fähigkeiten zu stärken. Der Workshop fördert nicht nur die Fantasie, sondern auch die persönliche Entwicklung jedes einzelnen Kindes.