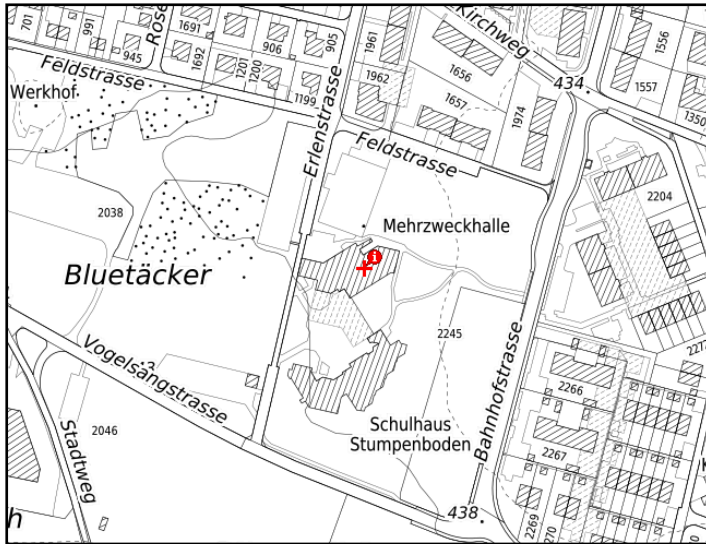


Patrick & Imelda Roulet Erlenstrasse 4



Tel. 076 412 13 70

p.roulet@shintenet.ch



Kinder



Bewegungsmeditation

**Spass und Lebenserfahrung
für Kinder ab 5 Jahren**

Infoabend und Probetraining

**Mittwoch 22. August 2018 / 17.00 Uhr
In der Mehrzweckhalle Stumpfenboden
8245 Feuerthalen**

Die Eltern werden über das Training informiert.
Anschliessend können die Kinder gleich mitmachen.

Erfahrungen

Bereits mit 5 Jahren begann ich mit meiner ersten Kampfsportart. Seit 1997 unterrichte ich Kinder und Jugendliche in der Kampfkunst.

Durch die vielen Einflüsse, die uns tagtäglich begleiten, kann es passieren, dass man sich in diesen äusseren Einflüssen verliert. Auch reagiert unser Immunsystem auf Störungen.

Die Bezeichnung Kampfkunst (Kung Fu) löst bei einigen Menschen immer noch den Gedanken an raufende, kämpfende Chinesen aus.

**Es geht aber darum,
Körper und Geist in Balance zu halten.**

Kinder Bewegungsmeditation

Ein Teil dieses Trainings kommt ursprünglich aus den Shaolinklöstern.

Anders als bei den Jugendlichen und Erwachsenen, liegt beim Kindertraining das Hauptaugenmerk auf Charakterstärkung (Sicherheit), Stand (Stand im Leben), Koordination (Orientierung), Konzentration (schnelle Auffassung), Kräftigung des Körpers (Immunsystem) und viel Spass.

Die Kinder sollen in erster Linie sich selbst und ihren eigenen Körper kennen lernen. Darum liegt der Schwerpunkt zunächst auf dem Vermitteln von Kung-Fu-Grundlagen.

**Gerne begrüßen wir
dich zu einem Probetraining!**