



Lu Jong Körperübungen

LuJong-Heilyoga

Die tibetischen Ärzte betrachten Lu Jong als das beste Mittel, um Stress, Burn-out und andere seelische Probleme wie Sorgen, Aggression, Wut abzubauen und dauerhafte innere Ruhe zu finden.

Eurythmietherapie (Heileurythmie) – Bewegungstherapie

Eurythmietherapie wurde von Rudolf Steiner am Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt und wird seither von anthroposophisch orientierten Ärzten für zahlreiche Indikationen verordnet. Durch die Eurythmietherapie soll das natürliche Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist wieder in Fluss gebracht werden. Es soll Achtsamkeit beim Bewegen angeregt und substantielle Therapie durch Körpertraining unterstützt werden.

Sozialpädagogik/pädagogische Beratung:

Die Bewegungspraxis ist ein Angebot, welches den dynamischen Aspekt der Begegnung als Kraftquelle für Entwicklungsmöglichkeiten einer Person oder einer Gemeinschaft beruht.

Bewegungspraxis: Herbert Langmair

Ausbildung zum LU JONG-Lehrer bei:
- Loten Dahortsang, Tibet-Institut in Rikon
Buddhismus und Meditationslehrer

Zertifikat
-Tulkula Lobsang Rinpoche, Buddhistischer Meister und tibetischer
Arzt, Nangten Menlang International, Wien

Ausbildung zum Eurythmie-Therapeuten:
Hoogeschool Helicon – Den Haag/ Holland
Bachelor in Tanz und Eurythmie (Bewegungskunst)

East Greanstead – England
Ausbildung zum Eurythmietherapeuten (Heileurythmie)

Alanus Hochschule – Alter bei Bonn/
Deutschland
Master of Arts in Eurythmie/Eurythmietherapie

Forschungsprojekt:
Eurythmietherapie bei Kindern mit ADHS Symptomen

Buechweid 14
8332 Russikon (bei Zürich)
Schweiz
0041 44 954 37 34
www.bewegungspraxis.ch
bewegungspraxis@web.de

Buchhinweis:
Achtsamkeit in Schule und Therapie/ Monika Brunsting et al
Eurythmietherapie und ADHS-Symptome/Herbert Langmair

**Yoga-, eurythmietherapeutische Übungen und spielerische
Aktivitäten sind nicht an religiöse Inhalte gebunden. Wie beim
Mindfulness Stress Reduction Training werden die Inhalte
wertfrei vermittelt.**

**Machen Sie mit uns ein Experiment-
Wir wollen Ihnen Mut machen mit
„Fit for Kids“:**



Es ist einfach, aber nicht leicht!

**Elterncoaching, medienfreies Timeout und
Körpertherapie:**

**Mein Kind hat ADHS-Symptome, zeigt
oppositionelles Verhalten, was kann ich tun?**

ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit Syndrom mit Hyperaktivität) und oppositionelles Verhalten ist für Eltern und Kind eine herausfordernde Diagnose. Die damit zusammenhängenden Symptome wie Ablenkbarkeit, Unruhe und Impulsivität werden oft mit beginnender Schulzeit zur Belastung für alle Beteiligten.

Lerninhalt: Gesprächsgruppe, Einzelgespräch, gemeinsame Unternehmungen, Körperarbeit
Die Kinder haben die Möglichkeit zu Bewegungsspielen, Eurythmietherapie, ausserdem werden Kampfsport-, Zirkus- und Tanzelemente, je nach Bedarf, angeboten.



Eine wachsende Pflanze-Heileurythmie-Improvisation

Wer, Wo und Wann:

Zeit: Ein Wochenende Freitag +/-19:00- Sonntag 14:00

Ort: Bergschule Avrona

CH-7553 Tarasp

Tel: 081 861 20 10

www.avrona.org

Anmeldung: potentielle Teilnehmer melden sich mit Wochenendvorschlägen bei der Bewegungspraxis an. Sobald sich 4 Familien auf ein Wochenende geeinigt haben, ist die Anmeldung definitiv.



Avrona von der Strasse Scuol - S-charl aus

Die Bergschule Avrona besteht seit 60 Jahren. Sie setzt sich aus 6 Gebäuden zusammen und verfügt über eine breite Infrastruktur und eine Vielzahl an Räumlichkeiten welche für verschiedenste Anlässe zur Verfügung stehen.

Die Bergschule Avrona liegt im Unterengadin, oberhalb von Scuol-Tarasp in einer Waldlichtung, weit abgelegen von der Alltagshektik. Avrona ist durch eine Strasse von Tarasp aus gut zu erreichen.

2 Elterpaare, Väter Mütter mieten gemeinsam ein Stockwerk im „Stauffacherhaus“ (gemeinsame Küche und Wohnzimmer)

Zielgruppen: Eltern, Mütter, Väter welche einen Weg abseits des Ritalin- Mainstreams beim Umgang mit ihren Kindern suchen.

Eltern, Mütter, Väter welche einfach einmal einen Austausch in Erziehungsfragen in der wunderbaren, kraftvollen Engadiner Bergwelt geniessen wollen.

Altersgruppe der Kinder: 6-11 Jahre (Geschwister ausserhalb der Altersgruppe dürfen ebenfalls mitkommen)

Voraussetzung: Deutschkenntnisse

Praktische Lernziele:

Die Teilnehmer bekommen viele Tipps für den Erziehungsalltag.

Die Teilnehmer können direkt miteinander austauschen.

Die Kinder dürfen neues Verhalten erproben und Spielkameraden finden.

Theoretische Lernziele: Sie lernen in einer entspannten, medienfreien Umgebung sich selber und andere während pädagogischen Interaktionen zu beobachten und zu reflektieren. Es werden Ihnen die Grundregeln von lösungsorientierten Ansätzen (Systemische Therapie nach Steven de Shazer), nach Potenzialentfaltung (Gerald Hüther), nach Haim Omer und der Traumatherapie praxisnah vermittelt.

Kosten:

2 Nächte Miete: +/- CHF 180.- pro Familie

Betreuung, Beratung, Therapie und spielerische Begleitung der Kinder

Pro Familie (2 Kinder inbegriffen): CHF 500.-

Jedes weitere Kind pauschal: CHF 60.-

Coach: Herbert Langmair: M.A. Eurythmietherapie, Sozialpädagoge HFS, Heimleiter ED, Sponsor-Investigator für klinische Studien und freie Mitarbeiter der Bewegungspraxis