

Feel good! – Eine Woche für alle Sinne

Kursleitung	Tanja Mann, Eva Zimmerli
Datum	Frühlingsferien, 26.04.27 – 30.04.27
Klassen	3-6
Bedingungen	Freude daran, Neues auszuprobieren, die eigenen Sinne zu entdecken und auch einmal zur Ruhe zu kommen.
Elternbeitrag	-
Kursbeschreibung	Riechen, schmecken, fühlen, sehen, hören – und dabei entdecken, was uns guttut! In dieser Woche entdecken wir spielerisch unsere fünf Sinne. Wir geniessen ein gesundes Znüni, machen unser eigenes Duftöl, verwöhnen unsere Hände mit einer Massage und werden mit Zentangles und Mandalas kreativ. Auch Yoga und Erlebnisse in der Natur gehören dazu. Dabei finden wir heraus, was uns guttut und wie wir uns im Alltag kleine Pausen zum Wohlfühlen gönnen können.
Ziele	• Die eigenen Sinne bewusst wahrnehmen und entdecken • Achtsamkeit und einfache Entspannungstechniken kennenlernen • Herausfinden, was einem persönlich guttut
Sonstiges	

