Was bietet bodyART®Kids den Teilnehmern?

Körperliche Vorteile:

- Korrekte Körperhaltung
- Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Flexibilität
- Lehrt das Einsetzen angemessenen Kraftaufwands und Entspannung – Fähigkeit sich zu entspannen
- Atembewusstsein
- Revitalisiert bei Hypotonie und beruhigt bei Hypertonie

Mentale Vorteile:

- Fördert die Konzentration – klares, ruhiges Denken, Stille – Entscheidungskraft – Präsenz
- Pflegt Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl – Gesundes Körperbild
- Spielerische Erforschung von Bewegung – pflegt Kreativität, Neugier, Spaß und Action
- Kinder können ihre Gefühle kreativ ausdrücken – Intuition
- Kontakt Übungen zum Erlernen einer angemessenen Art und Weise eine Integration in die Gruppe, Aufmerksamkeit, Freundschaft, Mitgefühl und Verbindung erfahren

Achtsamkeit (Mindfulness)

Wenn wir von Achtsamkeit im Sinne des englischen Begriffs „mindfulness" sprechen, denken wir meist nicht direkt an Kinder und Jugendliche. Trotzdem ist das Erlernen der Achtsamkeit von großem Vorteil für sie.

Studien zeigen, dass Achtsamkeitsübungen den Kindern und Jugendlichen, helfen sich zu konzentrieren und ihre Impulse zu kontrollieren und die Herausforderungen der Kindheit und Jugend erfolgreich zu bewältigen.

Nun stellt sich die Frage, wie wir Kinder und Jugendliche davon überzeugen können, dass es von Vorteil für sie ist zu erlernen, einen Gang herunterzuschalten, in sich zu kehren und ihre digitalen Geräte auch einmal abzulegen.

Der erste Schritt ist sicherlich den Kindern Achtsamkeit vorzuleben. Sie müssen sehen, dass wir in der Lage sind Herausforderungen gekonnt handzuhaben. Es gelingt meist nicht, Kindern etwas vorzumachen.

Um sie zu überzeugen, dass Achtsamkeit nicht völlig irrelevant für ihr geschäftiges Leben ist, können wir einige Erkenntnisse aus der Forschung mit ihnen teilen, die die Vorteile der Übung von Achtsamkeit nachweisen:

- Gesteigertes Konzentrationsvermögen kann dazu beitragen, besser in Prüfungen abzuschneiden
- Minderung von Angstzuständen, Stress und Depression
- Verbesserung der emotionalen und sozialen Intelligenz
- Unterstützung im Verstehen, der Bewältigung und im Ausdruck der eigenen Gefühle
- Unterstützung beim Aufbau gesunder Beziehungen, die wiederum ihre weitere Entwicklung und Wiederstandsfähigkeit fördern.