

Freizeitangebote der Kinder- und Jugendakademie in der Jugendherberge „Der Heiligenhof“



1. Spachtelmalerei für Kinder

Unter künstlerischer Anleitung experimentieren wir mit Farben auf Leinwand. Anstatt wie üblich mit Pinseln zu malen, verwenden wir einfache Malerspachteln (man kann sogar die Finger mit einsetzen).

Mit diesen kann man sich konkreten Motiven, aber auch ganz freien Themen widmen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, alles ist erlaubt und man benötigt keine Vorkenntnisse. Jeder hat am Ende, ein fertiges, selbst gemaltes Kunstwerk, das er mit nach Hause nehmen kann.

Termine: Montag bis Sonntag ganzjährig nach vorheriger Absprache
Zeit: 2 ¼ Stunden
Alter: ab 7 Jahre
Mitbringen: Alten Kittel oder Hemd, Getränk
Gruppengröße: mind. 5, max. 10 Personen
Vorbereitung: 3 Wochen vorher, ggf. kurzfristig über 0971/6991909-40
Preise: bis 5 Personen 25,00 € inkl. Materialkosten
ab 6 Personen 22,50 € pro Person inkl. Materialkosten
Kursleitung: Marthy Steller-Vrolyk, freischaffende Künstlerin
Dieser Kurs kann auch für Erwachsene durchgeführt werden.

2. Qi Gong für Kinder und Jugendliche

Qi Gong-Übungen verhelfen den Kindern zu mehr Beweglichkeit, Konzentration und dienen der Entspannung, den eigenen Körper bewusst wahr zu nehmen und ein positives Lebensgefühl für das Hier und Jetzt zu erlernen. Sie haben sich bewährt bei Hyperaktivität und Konzentrationsschwächen. Wir wollen die Freude an der Bewegung sowie am eigenen Körper wecken und festigen oder wieder entdecken und wecken. Durch die gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit finden sie wieder Freude und lernen, wieder in Einklang mit sich und der Natur zu kommen. Qi Gong eignet sich deshalb sehr gut als Entspannungsangebot und als konzentrationssteigernde Bewegungspause im Schulbereich. Bei schönem Wetter findet dieser Kurs im Freien statt.

Termine: Montag bis Sonntag ganzjährig nach vorheriger Absprache
Zeit: 45 bis 90 Minuten je nach Wunsch
Alter: 7-14 Jahre
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Hausschuhe/Gymnastikschuhe bzw. ABS-Socken, Decke
Gruppengröße: min. 10, max. 30 Personen
Vorbereitung: 3 Wochen vorher, ggf. kurzfristig über 0971/6991909-40
Preise: 45 Minuten 8,00 € pro Person
60 Minuten 9,50 € pro Person
90 Minuten 12,50 € pro Person
Kursleitung: Ilona Back, Qi Gong-Lehrerin Qi Gong der Vier Jahreszeiten, nach Meister Zheng Yi Meditations-Ausbildung an der TCM-Klinik Steigerwald
Dieser Kurs kann auch für Erwachsene durchgeführt werden.

Information und Buchung: Salinenstr. 4a · 97688 Bad Kissingen ·

Telefon (0971) – 699 19 09-40 · Fax (0971) – 699 19 09-19; Info@kja-saaletal.de · www.kja-saaletal.de
Träger: Förderverein Gesundheitszentrum Bad Kissingen e.V.

Bankverbindung: Sparkasse Bad Kissingen · BLZ 793 510 10 · Konto-Nr. 826 89 63