

## Mit Kindern meditieren – wie Mutter und Kind achtsame Stille erfahren können.

Forum der **Achtsamkeit**  
Coaching & Training

Informationsveranstaltung am Montag, den 21. Oktober 2013 in 86972 Altenstadt – Alte Bahnhofstraße 1 – Beginn 19:30 – Eintritt frei

Können Kinder meditieren? Sollen Kinder meditieren? Ja! Und es ist durchaus ein Gebot der Stunde. Wenn wir als Erwachsene schon überfordert sind, mit dem immer „schneller, besser, weiter“, mit multi-medialem Terror und Effizienzwahn, was richtet dieser Irrsinn erst in einer empfindlichen Kinderseele an?

Tatsächlich ist niemand zu jung für das Wunder inneren Friedens. Kinder haben noch eine natürliche Sehnsucht nach Stille, denn Stille hat etwas mit Frieden und Konfliktlösung zu tun.

Meditation für Kinder ist weit mehr als stillsitzen und sich besser konzentrieren lernen. Sie ist ein Stück spiritueller Kultur, die Körper, Geist und Seele unserer Kinder ganzheitlich fördert. Und sie können bereits im zarten Alter von vier Jahren ihre segensreiche Wirkung erfahren!

Ob in einem gemeinsam mit ihnen gestalte-

ten Raum oder in freier Natur, ob einzeln oder in der Gruppe: durch das sinnliche Erlebnis von Musik und Gesang, von Glöckchen, Klangschalen und Kristallen öffnen Kinder sich spontan dem Erlebnis ihrer inneren Erfahrungswelt - und entwickeln nach und nach einen Kraftpol der Ruhe und Harmonie, von

dem sie ein Leben lang zehren werden.

Im neuen Meditationskurs „Mit Kindern meditieren“ des Forums der Achtsamkeit lernen Mütter oder Väter gemeinsam mit Ihren Kindern wie wunderbar Stille sein kann und wie Sie auf spielerische Weise Achtsamkeit und Meditationsübungen in ihren Familienalltag integrieren können.

**Am Montag, den 21.10.2013** führt der Achtsamkeits- und Meditationslehrer Thomas Voss in seinem Vortrag „Mit Kindern meditieren – wie Mutter und Kind achtsame Stille erfahren“ grundsätzlich in das Thema ein und informiert interessierte Eltern über die Kursinhalte.

**Der Eintritt ist frei.**

**Beginn: 19:30**

**Veranstaltungsort:**  
**Alte Bahnhofstraße 1,**  
**86972 Altenstadt.**



Referent: Thomas F. J. Voss,  
Achtsamkeits- und Meditationslehrer,  
[www.forum-der-achtsamkeit.de](http://www.forum-der-achtsamkeit.de)