

ACHTSAMKEITS- UND SPORT- CAMP FÜR KIDS



MSS Sports

BEWUSST-SEIN
FÜR KÖRPER, GEIST,
SEELE UND HERZ

Neu bietet sich ganzheitlich interessierten Kids die Chance am Mindfulness Camp teilzunehmen, das mit Sport, Stille aber auch viel spannenden Workshops, Übungen, Techniken und Spielen aufwartet. Die Kinder lernen spielend, dass gelebte Achtsamkeit allen gut tut und Spass machen kann.



DETAILS AUF
DER RÜCKSEITE



www.mssports.ch

Jetzt
direkt hier
anmelden!



INFOS

- Achtsame, lehrreiche und emotionale Camptage
- Für Kids zwischen 6 und 15 Jahren
- Täglich Kinderyoga, Meditation, Erfolgstagebuch und Achtsamkeitsübung
- Mit eigenem bewusstem Handeln das Selbstvertrauen stärken
- Seiner Emotionen und Gedanken bewusst sein
- Mitgefühl für sich, Mitmenschen und für die Umwelt entwickeln

TAGESPROGRAMM

09:30 - 09:40 Uhr Besammlung und Infos

Teil 1
09:45 - 12:00 Uhr Achtsamkeitsworkshop für Körper, Geist, Seele und Herz

12:00 - 13:00 Uhr Mittagessen

13:00 - 14:00 Uhr Mittagsprogramm und Entspannen

Teil 2
14:00 - 16:15 Uhr Achtsamkeitsworkshop für Körper, Geist, Seele und Herz

16:15 - 16:30 Uhr Abholung

Die effektiven Zeiten und
Programmpunkte können variieren!

LEISTUNGEN

- Willkommensgeschenk für alle Teilnehmer
- Vier Tage Mindfulness Camp in je zwei Blocks à 120 Minuten
- Betreuung von 9.30 bis 16.30 Uhr
- Täglich zwei Achtsamkeitsworkshops in Gruppen à zirka sieben Kinder
- Persönliches Erfolgstagebuch mit Stift
- Ergänzungsmaterial zum Basteln und Malen vor Ort
- Dem Wetter entsprechende Infrastruktur (Hallen für Bewegung und Verpflegung)
- Viermal leckeres, gesundes und frisch zubereitetes Mittagessen
- Alle Getränke und Z'Vieri (z.B. Früchten) inbegriffen
- Betreuung über den Mittag und Erholungsprogramme
- Cooles Camp-Shirt
- Getränkebidon, Armband, Geschenke und vieles mehr!

PREIS

je CHF 390.-

DI 18. bis FR 21.07.2023

(Kind, 4 Tage)

DI 08. bis FR 11.08.2023

(Kind, 4 Tage)

