

Barbara Reik

TaiChi & Reiki

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594

www.taichi-reiki.de

Tai Chi für Kinder – mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe

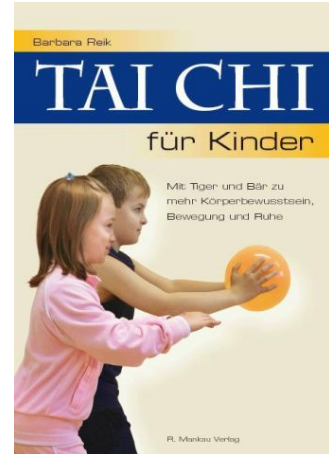
Reik, Barbara

Tai Chi für Kinder - Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe

1. Aufl. 2007

ISBN: 978-3-938396-09-4, Bestell-Nr.: 00020

Preis: **12,95 €**



Kinder brauchen Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Genauso wichtig sind aber auch Ruhe und Körperwahrnehmung, um sich selbst erfahren und mit dem täglichen Ansturm von Reizen umgehen zu können.

Tai Chi hilft, das eigene Körpergefühl zu entdecken, Körperbewusstsein zu entwickeln und die Körperwahrnehmung zu schulen. Auch Kindern, die weder Sport noch Wettkampfsport mögen, wird mit diesem Buch eine Bewegungswelt eröffnet, die sie mit eigener Phantasie und Freude füllen können.

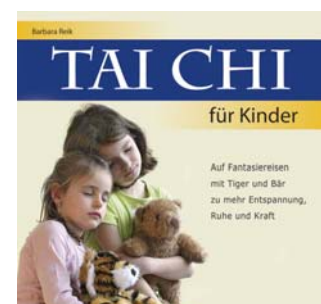
Die sanften Bewegungen schulen Gleichgewicht und Beweglichkeit, lockern, dehnen, kräftigen und fördern in hohem Maße Konzentration und Koordination. Kinder werden angeregt, eigene Wege zu gehen - ohne vorgefertigtes Spielzeug, mit offenen Augen, von der Natur lernend.

Nach dem Erlernen der Grundprinzipien steht den Kindern die Welt des Tai Chi und Qi Gong offen: Chen- oder Yang-Stil, Peking-Form oder Übungen aus dem Qi Gong. Das Kind erhält Zugang zu Formen, die ihm Freude machen. Im Idealfall wird es einen Weg zu sich selbst, seinen Fähigkeiten und innerer Ruhe finden.

Tai Chi für Kinder - mit Übungen, Spielen, Basteleien, Phantasiereisen und Geschichten für Kindergarten, Schule, Verein oder daheim. Von der Vorschule bis zur 2. Grundschulklasse.



Zusätzlich zum Buch sind eine Audio-CD sowie ein Tiger/Bär-Verwandlungstier erhältlich.



„Aus erzieherischer und gesundheitlicher Sicht ist dieses interaktive Buch mit seinen anmutigen Übungen von unschätzbarem Wert, denn 'was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur noch schwer.'“

Prof. Dr. Matthias Stohrer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin und Akupunktur

"Bewegungsmangel stellt nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation die gesundheitspolitische Herausforderung des 21. Jahrhunderts dar. Insbesondere Formen der Bewegungsförderung, die Möglichkeiten des aktiven Umgangs mit dem Körper unterstützen und Möglichkeiten der Spannungsregulation bieten, sind notwendig, um sowohl Kinder zu fördern, die zu Hyperaktivität neigen, als auch diejenigen, die körperlich meist inaktiv sind. 'Tai Chi für Kinder' eignet sich in hohem Maße zur Aktivierungsregulation. Im Mittelpunkt stehen dabei die Körperkontrolle und das Körpererleben. Leistungsvergleiche und Wettkämpfe, die für körperlich schwächere Kinder oft stigmatisierend sind, entfallen."

Prof. Dr. Alexander Woll, Universität Konstanz, FB Sportwissenschaften

"(...) Ihre Phantasieereisen entführen mit vertrautem Spielzeug Kinder in eine Welt der Phantasie, Vorstellungskraft und Ruhe. Schöpferische Elemente, denen viel zu wenig Platz eingeräumt wird. (...) Die Geschichte des Tai Chi, die Bären- und Tigergeschichte regen Kinder an zu fragen, ihre Gedanken und ihre eigenen Geschichten zu erzählen (...). Hier lernen Kinder Geschmeidigkeit, Schnelligkeit, Konzentration, Mut und Ausdruckskraft kennen, werden Bein- und Fußmuskulatur, Gleichgewicht und Koordination gestärkt. All dies geschieht in einer natürlichen, kindgerechten Art und Weise, die Kinder wie Erwachsene einnimmt. Tai Chi für Kinder, das Buch erinnert Kinder an Fähigkeiten, die bei ihnen noch nicht so tief verschüttet sind wie bei den meisten Erwachsenen. Mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe: Das Buch ist für Kinder, Eltern und Lehrer eine gelungene Anleitung und Hilfe."

Klaus Riegert, MdB, sportpolitischer Sprecher der CDU/CSU-Fraktion, Vizepräsident des Schwäbischen Turnerbundes