

qi gong

Arbeit mit der Lebensenergie durch Bewegung, Atmung und Vorstellung.

qi gong (sprich: tschi gung) ist ein für jedes Alter geeignetes ganzheitliches Körpertraining aus China. Die qi gong Übungen verstärken die innere Kraft, erden, beruhigen und unterstützen die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des Körpers. Regelmässiges Üben schenkt einen klaren Geist, Gelassenheit, Vitalität und innere Wärme.

qi gong folgt natürlichen und fliessenden Bewegungen, lässt sich im Stehen, Sitzen oder Liegen praktizieren und kann den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Übenden gut angepasst werden.

Bewegung, Atmung, Vorstellung (stilles qi gong) und Energieübungen stehen im Zentrum meiner Kurse. Wir erforschen unsere Körperhaltung und arbeiten an einer sanften Wirbelsäulendehnung. Dabei verfeinern wir unser Bewusstsein für Körper und Geist. Als Aufwärm- und Wahrnehmungstraining unterstützen uns freie Bewegungen aus der Tanzimprovisation und Übungen aus Spiraldynamik und Beckenbodentraining.

Morgen: mittwochs • 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr à 20.-- pro Lektion (60 min.)

Abend: mittwochs • 20:15 Uhr bis 21:30 Uhr à 25.-- pro Lektion (75 min.)

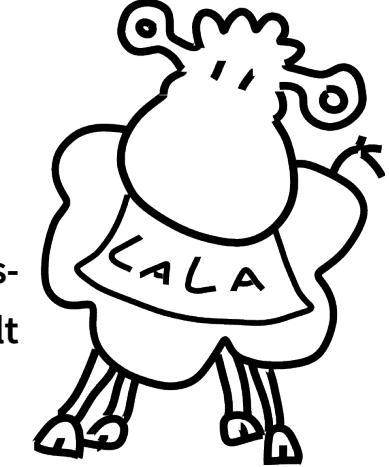
Ab 21. August bis Ende November. Herbstferien und Dezember nach Absprache.

Spielraum
Raum für Bewegung und Musik

Etzelstrasse 5 • 8840 Einsiedeln
www.spielraum.yvonne-theiler.ch

Eltern-Kind-Musizieren mit

Singen und Musizieren Entdeckungsreise gehen in der unendlichen Welt der Klänge, Tanzen und Spielen – alles schon von ganz klein auf!



Der erste Einstieg ins Reich der Töne spielerisch – gemeinsam: Eltern und Kind.

Erleben Sie zusammen mit Ihrem Kind wie fröhlich, sinnlich, lustvoll und fördernd Musik sein kann!

Mit dem ersten Musikmachen wird Motorik, Hin-Hören, Kreativität, Sprachbegriffsbildung und noch anderes mehr gefördert. Musik ist eine Kraft- und Inspirationsquelle, welche sich unmittelbar und individuell auf jedes einzelne Kind überträgt.

Das kleine Schaf Lala erzählt uns von seinen Abenteuern auf der Alpweide und seinen Erlebnissen im Stall beim Bauern Franz. Ohne Zwang und in entspannter Atmosphäre wird gespielt, gesungen, getanzt, musiziert und vieles mehr.

Eltern brauchen keine Vorkenntnisse mitzubringen und übrigens: Auch Grosseltern oder andere erziehungsberechtigte Personen sind herzlich willkommen sowie ein Elternteil mit zwei eigenen Kindern.

Interesse und Lust an einer Schnupperlektion?

Kurse, Preise und Termine ►

Spielraum
Raum für Bewegung und Musik

Etzelstrasse 5 • 8840 Einsiedeln
www.spielraum.yvonne-theiler.ch

ElKiMu - Kurse, Termine und Preise

KURSE und PREISE: Die Lektionen finden jeweils montags statt.

Kurs **Dodolino** - 1½ bis 2½ Jahre • 9:00 Uhr bis 9:30 Uhr (30 min.) à 10.-- für ein Kind / plus 3.-- für jedes weitere Kind aus gleicher Familie

Kurs **Lala** - 2½ bis 5 Jahre • 9:45 Uhr bis 10:35 Uhr (50 min.) à 20.-- für ein Kind / plus 5.-- für jedes weitere Kind aus gleicher Familie

Jede 9. Lektion ist gratis, die Abrechnung erfolgt jeweils nach acht Lektionen.

TERMIN: bis Ende 2013

19.8 / 26.8 / 2.9 / 9.9 / 16.9 / 23.9 / 30.9 / 21.10 / 28.10
4.11 / 11.11 / 18.11 / 25.11 / 2.12 / 9.12 / 16.12

 *Kein ElKiMu in den Herbstferien 7. und 14. Oktober.
Eine Woche später als Schulferien in Einsiedeln.*

SCHNUPPERN: Schnuppern ist nach Voranmeldung jederzeit möglich.

Anmeldung bitte unter: 055 422 03 84 oder elkimu@yvonne-theiler.ch

LEITUNG: Yvonne Theiler,
Pädagogin für Eltern-Kind-Musizieren (ElKiMu)
und musikalische Grundschule/ Früherziehung

WO: **spielraum** • Etzelstrasse 5 • 8840 Einsiedeln

WER: Kinder ab ca. 1½ - 5 Jahren mit einem Elternteil oder einer anderen erziehungsberechtigten Person.

Die Kurse finden nur bei genügender Teilnehmerzahl statt.

Anmeldung erwünscht unter:

Fon/Fax: 055 422 03 84 oder E-Mail: elkimu@yvonne-theiler.ch
www.elkimu.yvonne-theiler.ch

Musizieren - mit Stimme, Blockflöte, Xylophon, Gitarre oder Klavier

Der Spielraum ist auch ein Klangraum. Er beherbergt zahlreiche Instrumente. Sie freuen sich über grosse und kleine MusikerInnen.

Als Primarlehrerin, Pädagogin für musikalische Grundschule und Früherziehung, ausgebildete ElKiMu-Leiterin und diplomierte Gesangslehrerin unterrichte ich gerne Menschen jeden Alters in Gesang und auf Instrumenten.

Singen/Stimmbildung: Einzelunterricht oder in Kleingruppen. Singen unterstützt mit einer bewussten Atmung die körperliche Fitness, schult das Gehör und fördert den eigenen kreativen Ausdruck. Singen erfreut das Herz und macht glücklich.

Blockflöte: Unterricht in Kleingruppen oder einzeln. Fördert einen oekonomischen Umgang mit der Luft und einen bewussten Gebrauch der Sprechwerkzeuge. Setzt eine gute Feinmotorik voraus. Für kleine Hände ist die 6-Tonflöte eine gute Alternative. Die Blockflöte ist ein guter Einstieg in die Welt der Blasinstrumente.

Eltern-Kind-Flöte: Eltern-Kind-Flöten in der Regel ab fünf Jahren. Gemeinsam Mami und/oder Papi und Kind. Oder eine andere erziehungs-berechtigte Person.

Xylophon: Unterricht in Kleingruppen oder einzeln. Fördert das Singen und Musizieren. Weniger anspruchsvoll in der Feinmotorik als Blockflöte. Empfehlenswert für an Schlagzeug oder Klavier interessierte Kinder.

Gitarre/Klavier: Einzelunterricht. Klavier ab drei Jahren. Gitarre setzt körperliche Reife und feinmotorische Kraft voraus.

Individuelle Zeiten am Montag/Freitag. Preise nach Absprache.

„Pflege der Musik, das ist die Ausbildung der inneren Harmonie.“
(Konfuzius)