



Budo Schule Randokan



Beweglich

Sicher

Gelassen

# Shin Shin

Der Shin Shin-Unterricht wurde 1993 in Zusammenarbeit mit der St.-Josef-Stiftung Bremgarten konzipiert.

Mit Shin Shin erweitern Kinder von 5 – 9 Jahren ihre Selbst- und Sozialkompetenz. Der Bewegungsunterricht bietet die ideale Überbrückung bis zum Eintritt in eine Therapie oder ermöglicht den Einstieg in eine Kleingruppe mit höchstens acht Kindern. Das ermöglicht eine individuelle Betreuung jedes/r Einzelnen. Die Gruppe ist geeignet für Mädchen und Buben mit Themen wie Nähe und Distanz, altersgerechte Selbstständigkeit, Eingliederung in eine Gruppe, grosser Bewegungsdrang, Scheu und Zurückgezogenheit, Selbstbewusstsein, Wahrnehmung und Orientierung.

Spielerisch werden Beweglichkeit, Motorik und Körperwahrnehmung gefördert. Wichtige Aspekte sind ausgeglichene Körperhaltung, Entspannung des vegetativen Nervensystems und die Stärkung des Immunsystems. Mutübungen um das Selbstvertrauen zu stärken sind ebenso Unterrichtselemente wie die Erfahrung von empathischer und gleichwertiger Haltung.

Persönlichkeitsentwicklung, Konzentration und gestärktes Selbstvertrauen führen zu Sozialkompetenz und Gruppenintegration was im Alltag umsetzbar ist und sich in der Familie entlastend auswirken kann.

Shin Shin eignet sich in besonderer Weise für Kinder mit der Diagnose ADHS oder ADS.

---

<b>Laufzeit</b>	6 Monate
<b>Dauer</b>	60 Minuten
<b>Alter</b>	5 – 9 Jahre
<b>Kursort</b>	Dojo im EKZ Sunne Märt

---

---

## Stundenplan

---

Alter	– 8
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	15.30

---

---

## Schnupperkurse

---

Eintritt jederzeit möglich

---

---

## Ihre Investition pro Semester

---

– 9 Jahre	CHF 365.–
-----------	-----------

---

---

## Kursleitung

---



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.

---