

Wer um seine Haltung ringen muss, hat keine Zeit zum Lernen!



Samurai-Schulprogramm

Das Samurai-Schulprogramm für Kinder, ist ein Praxisprogramm, das Bewegung und Wahrnehmung schult. Es dient konkret und auf einfache Weise der Gesundheitsförderung und der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit von Kindern im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Es ist klar strukturiert und so konzipiert, dass die Schülerinnen und Schüler alle Übungen bereits nach drei Übungseinheiten eigenständig und effektiv durchführen können.

Die Einführung in das Programm übernehmen speziell ausgebildete Trainerinnen.

Die Trainerinnen kommen innerhalb drei Wochen jeweils einmal pro Woche für eine 45-minütige Trainingseinheit an die Schule und üben das Samurai-Programm mit den Kindern und Lehrpersonen ein. Ziel ist es, das gelernte Programm später mindestens 1 - 2mal pro Woche in den Schulalltag zu integrieren. (Ein vollständiger Durchgang nimmt max. 16 Minuten in Anspruch).

Dazu müssen weder Tische und Bänke umgestellt noch sonstige Vorbereitungen getroffen werden.

Die Kinder entwickeln und stärken ihre Tiefenwahrnehmung und kommen dadurch in ihre Mitte, sind konzentriert und können ihre Aufmerksamkeitsspanne erhalten und wiederherstellen. Durch das Samurai-Programm wird die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützt und somit Haltungsschäden vorgebeugt. Der Kopf wird frei und der Unterricht macht wieder Spass. Die Kinder erleben die Selbstwirksamkeit und erweitern die Sozialkompetenz da viel Wert darauf gelegt wird, die Übungen achtsam und respektvoll zu zweit auszuführen. Durch die Fingerübungen und der Förderung des Tastsinnes, wird zudem das Schriftbild verbessert.

Das Samurai-Programm ist religionsunabhängig. Massagegriffe und Ablauf werden spielerisch in eine Geschichte mit zwei japanischen Kindern, dem Jungen Kooko und dem Mädchen Hanako vermittelt.



Hier zeigen Kooko und Hanako gleich eine der 14 Übungen aus dem Samurai-Programm.

Samurai spitzt die Ohren

Ein Samurai muss gut hören können und wachsam sein! Reibe die Ohren Deines Partners (oder Deine eigenen) mit Zeigefinger und Daumen. Beginne an den Ohrenspitzen und lass die Finger zu den Ohrläppchen hinunter wandern.

Wer steht dahinter

Kalbanter-Wernicke Karin

Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrtherapeutin für Erwachsene, Kinder und Babys. An verschiedenen Schulen im In- und Ausland führt sie Shiatsu für Kinder (Samurai-Massage) ein, ist Autorin verschiedener Bücher und zahlreicher Fachartikel zum Thema.

Thomas Wernicke

Facharzt für Allgemeinmedizin, Zusatzausbildungen in Naturheilverfahren, Akupunktur, Kinderakupunktur (Shonishin), Psychosomatik, Manuelle Säuglings und Kinderbehandlung, frühkindliche Entwicklungsdiagnostik, klassische Homöopathie, Chirotherapie.

Weitere Informationen zum Samurai-Schulprogramm unter: <https://www.samurai-programm.de/schule>

Trainerin für das Samurai-Schulprogramm in Winterthur

Evelyn Huber

Dipl. Shiatsu-Therapeutin für Erwachsene, Jugendliche, Kinder und Babys, Winterthur
Telefon 079 273 60 90, www.shiatsuwelt.ch