

Barn i balans

KREATIVA RÖRELSE OCH AKTIVITETER I SKOLAN OCH PÅ FRITIDEN

”Om vi bygger starka barn
behöver vi inte laga så många trasiga vuxna”

Arbetshäfte

INLEDNINGEN

FÅ ENERGI

RÖRESLEGJÄDJE

* Yoga

* Slowmotion

* Sprallis

LEKAR & AKTIVITETER

KOMMA TILL RO

VÅR

FÅ ENERGI

RÖRESLEGJÄDJE

* Yoga

* Slowmotion

* Sprallis

LEKAR & AKTIVITETER

KOMMA TILL RO

SOMMAR

FÅ ENERGI

RÖRESLEGJÄDJE

* Yoga

* Slowmotion

* Sprallis

LEKAR & AKTIVITETER

KOMMA TILL RO

SENSOMMAR

FÅ ENERGI

RÖRESLEGJÄDJE

* Yoga

* Slowmotion

* Sprallis

LEKAR & AKTIVITETER

KOMMA TILL RO

HÖST

FÅ ENERGI

RÖRESLEGJÄDJE

* Yoga

* Slowmotion

* Sprallis

LEKAR & AKTIVITETER

KOMMA TILL RO

VINTER

FÅ ENERGI

RÖRESLEGJÄDJE

* Yoga

* Slowmotion

* Sprallis

LEKAR & AKTIVITETER

KOMMA TILL RO

www.medvetenandning.se

Facebook: Medveten Andning

TCM= Traditionell Chinese Medicin

Chi = Energi

Yin&Yang = Balans

Meridianer = Energikaneler Akupunktur

Element = Årstiderna / Naturen / dygnens, organens Rytme

www.chiball.se

Sanna Edhin "Den självläkande människan"

Kay Pollack - "Växa genom möten" "Välj Glädje"

Balanserade Barn – Träning i Livet

Böcker om känslor:

Popcornmannen Poppe – finns på barnibalans.se

Ta hand om bollen:

När du får din boll är den hopvikt. De första gångerna kan den behöva blåsas upp med hjälp av ett sugrör. Det följer med ett i varje förpackning men du kan använda helt vanliga sugrör i kortare bitar.

I flera övningar tar man ur pluggen och klämmer ut lite luft. Om bollen förvaras uppblåst behöver du inte blåsa upp den sen igen, utan den fyller sig själv genom att du håller den lätt i ena handen, och varsamt sätter tillbaka pluggen. Det är en smaksak hur mycket luft man vill ha i. Både när du får massage av den, för den som har svårare för att greppa och för olika stora händer.

Förvara den svalt och undvik längre stunder i solen. Låt den gärna ligga, varje färg för sig (om du vill bevara varje enskild bolls arom), i plastpåsar utan tryck.

Du kan rengöra bollen i ljummet vatten med en lätt tvållösning. Du kan även använda de speciellt framtagna ChiAroma Mist sprayerna för en lätt rengöring, samtidigt som du fräschar upp bollen igen med tillhörande arom. Spraya runt om och torka/dutta av lätt med en bomullshandduk. Du kan pröva dig fram hur mycket du vill ha på. Bollen skall inte bli för blöt men den har en lätt klibbig yta för bättre grepp.

Låt inte små barn under 3 år hantera bollen utan uppsikt, med tanke på pluggen. Behöver du en ny plugg finns den att köpa extra.

Du hittar information om varje enskild färg och doft under fliken media / dokument på www.chiball.se

