Zurück zu MIR!

Ein Ferienkurs in der Natur
für junge Jugendliche der 5. bis 9. Klasse

Hinaus! Ins Freie, in die Wälder, in die Natur. Dort, wo es ruhiger wird. Dort, wo der Alltag und der Stress mal Pause haben. Und das Handy, der Computer, und überhaupt alles, was technisch ist…

Wer bist DU – ohne diese Dinge?

Weißt du es noch?

Weißt du noch, wie man die Natur liebt?

Fühlst du dich wohl in ihr?

Oder hast inzwischen Scheu? Angst? Berührungsschwierigkeiten?

Hier, in der Natur, kannst du *Laut* sein. *Wild! Frei!*
Hier, in der Natur, kannst du *Leise* sein. Und fühlen, wie es ist, ganz still zu werden.
Gemeinsam – aber auch nur mit dir, allein.

Wer bist DU?

Ohne dieses ganze Drumherum?

Ohne Technik, Schule, Eltern, Geschwister, Druck?

Was steckt in DIR? Was gefällt DIR?

Und was hast du über dich selbst vielleicht schon längst vergessen?

Finde es heraus!

Wir helfen dir dabei. Und freuen uns auf dich.

Dieser Ferienkurs ist für junge Jugendliche der 5. bis 9. Klasse ausgerichtet.

Ab der 5. Klasse werden die Anforderungen, die an unsere jungen Jugendlichen gestellt werden, höher und anspruchsvoller. Hiermit gehen oftmals ein hoher (Leistungs-)Druck und kognitiver Fokus einher.

Doch was fühlen die Jugendlichen eigentlich? In ihrem Körper? In ihrem Herzen? Wissen sie, wer sie sind? Was sie ausmacht? Was sie brauchen? Was sie wollen?

In unserer Arbeit möchten wir die Möglichkeit geben, sich selbst wieder mehr Beachtung zu schenken und die Lust am und auf das eigene Leben (wieder) zu entdecken und zu stärken. Gerade jetzt, in diesem Lebensabschnitt vom Kind zum Jugendlichen, erwachen innere neue Kräfte. Diese starke Energie braucht Ausdruck! Und will vor allem eines: gesehen und ernst genommen werden!

Wir arbeiten komplett situativ-intuitiv, um die jungen Jugendlichen im jeweiligen Moment wirklich zu erreichen und abzuholen. Ihre Bedürfnisse und Wünsche stehen gelebt im Mittelpunkt. Von diesen ausgehend verbinden wir folgende Elemente miteinander:

- intuitives Theater & Pantomime
- Ausdruckstanz
- rhythmische Trommelarbeit
- archaisch-kämpferische Ausdrucks-, Stimm- und Tanzarbeit
- Stille- und Fühlübungen
- Fokussierungsübungen
- freie Impulsarbeit
- fokussierte Gesprächsrunden zu den Themen, die die Jungen innerlich bewegen
- Kontaktarbeit
- Reflexions- und Bewusstseinsarbeit
- viel Bewegung, Lebendigkeit, Freude, Kraft und Liebe!