



*AjuKi*

*mit Achtsamkeit in Balance*

**AjuKi - Achtsamkeit für Jugendliche und Kinder.** *AjuKi* das ist Bewegung, Entspannung, Spaß, Lachen, Achtsamkeit, Begegnung auf Augenhöhe und soll von allen Beteiligten mitgestaltet und getragen werden. Jugendliche und Kinder möchte ich dabei unterstützen ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden und zu halten. Sie können Achtsamkeit und die Freude an Bewegung als ein hilfreiches "Werkzeug" kennenlernen, das ihnen ermöglichen kann, selbstbestimmter und stressfreier ihren Alltag zu gestalten.

Weitere Kurse: **Integral Tai Chi Basis- und Aufbaukurs.** Integral Tai Chi kann von allen Altersgruppen erlernt und praktiziert werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Weitere Informationen und aktuelle Kurstermine und unter:

**[www.nollert.de/integral-tai-chi/](http://www.nollert.de/integral-tai-chi/)**

Natalie Nollert  
**[n.nollert@posteo.de](mailto:n.nollert@posteo.de)**  
mobil 0171-3377577

