

Fantazie  
&  
Galante



MH

MARCUS HELM

# Fantasie & Balance

## Wohlfühl- und Erlebnisworkshop für Kinder

In diesem Kurs wollen wir uns so richtig fallen lassen und den unbewussten Stress aus Schule, Freunde, Familie etc. hinter uns lassen. Gerade im digitalen Zeitalter sind wir einer Flut von Reizen ausgesetzt und unser Nervenkostüm wird stark beansprucht. Erholung und Regeneration wird für uns alle immer wichtiger. Wie finde ich also in meine Balance? In diesem Kurs wollen wir mit Achtsamkeitsübungen, Rollenspiele, Schauspiel und Tanz die Harmonie von Körper, Seele und Geist aktivieren. Dabei lernen die Kinder aus ihrer eigenen Kreativität zu schöpfen, abzuschalten, in einen entspannenden Alpha-Zustand zu wechseln und Ihren Parasympathikus zu aktivieren. Ruhe, Achtsamkeits-Yoga und Fantasie soll uns wieder Kraft und Freude bringen um immer wieder in unsere Balance zu finden.

### Bitte mitbringen:

Ein Massageball, bequeme Kleidung, etwas zu trinken, Vesper, Requisiten aus dem persönlichen Fundus, bei Bedarf Kostüme und Masken, etwas zu schreiben.

Für Kinder von **6 bis 9 Jahren**  
und von **9 bis 14 Jahren**



### MARCUS HELM

- 1999 – 2004 Studium an der Akademie für darstellende Kunst, adk-uhl
- Seit 2005 freischaffender Theaterpädagoge, Regisseur, Schauspieler, Autor, Anti-Stress-Coach (Yoga)
- Seit 2021 Integrationskraft für Kinder mit Einschränkungen

[kontakt@marcus-helm.de](mailto:kontakt@marcus-helm.de) · [www.marcus-helm.de](http://www.marcus-helm.de)