

# Kinder in Balance

## Kurs mit Norbert Heinrich

«Kein Wunder, dass Kinder ihre innere Balance verlieren, wenn sie sich selbst nicht mehr spüren. Um sie wiederzufinden, müssen sie erfahren, wie schön es ist, mit sich selbst in Einklang zu sein.»

Gerald Hüther

Norbert Heinrich vermittelt fundiertes Hintergrundwissen sowie praktische pädagogische Anleitungen, damit die Übungen in Schule, Kindergarten, Psychomotorik, Theaterprojekten oder Freizeitangeboten direkt angewendet werden können. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und sie spielerisch dabei unterstützen möchten, ihre eigene Balance zu entdecken.



Wann: Fr 6.3.26, 17.00–20.30  
Sa 7.3.26, 10.00–13.00 / 15.00–18.00  
So 8.3.26, 9.00–12.00 / 13.30–16.00

Wo: Gartenzimmer, Reformierte Kirche Im Gut,  
Burstrasse 44, 8055 Zürich

Kosten: 300.– / Earlybird 250.– bis 6.1.26  
Geringverdiener\*innen: Anfrage per Mail  
Anmeldung & Infos: [qigong@uffizi.ch](mailto:qigong@uffizi.ch)  
Anna C. Müller

Als Mitautor des Buches Kinder in Balance verbindet Norbert Heinrich Erfahrungen aus Qigong, Taijiquan, Yoga, Kung Fu und Aikido. Die Übungen reichen von dynamischen Bewegungen bis zu stiller Meditation und fördern Selbstbewusstsein, Ruhe und innere Ausgeglichenheit für alle Altersstufen.

Illustration: Hans Dieter Wörle