



Karin Kalbantner-Wernicke
Thomas Wernicke

Samurai-Shiatsu

Fit für die Schule – stark fürs Leben

3. Auflage

KIENER

Samurai-Programm

Was ist das Samurai-Programm und was bewirkt es?

„Samurai-Shiatsu“ ist ein Praxisprogramm konzipiert für Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren. Es besteht aus speziellen Übungen, die der Gesundheitsförderung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Unterstützung einer gesunden Haltung dienen. Das Programm ist klar strukturiert und bereits nach kurzer Zeit können die Schülerinnen und Schüler die Übungen eigenständig und effektiv durchführen.

Mit der Durchführung des Programms werden Stress abgebaut, die Aufmerksamkeit verbessert, Ängste vor Klassenarbeiten und Prüfungen verringert. Dies fördert die Selbstwirksamkeit des Kindes: Es lernt, dass es etwas bewirken kann – bei sich selbst und bei anderen. Das Wissen, in schwierigen Situationen sich selbst helfen zu können gibt dem Kind Handlungsfähigkeit und Handlungssicherheit. Es übernimmt bei der Behandlung die Verantwortung für das Wohlfühl des anderen und hat das Recht, die Einhaltung der eigenen Grenzen einzufordern. Es ist sogar angehalten, die eigenen Grenzen immer wieder neu zu formulieren und erlebt, dass diese auch respektiert werden – eine sehr wertvolle Lebenserfahrung.

Welche Wirkungen hat das Samurai-Programm auf die Klassengemeinschaft?

Ein weiterer Effekt ist, dass sich das Klassenklima spürbar verändert. Durch das Einüben von Respekt und Achtsamkeit während der Durchführung des Programms überträgt sich diese Haltung im Umgang miteinander auch auf den Schulalltag und die Klassengemeinschaft. So lernen die Kinder, dass Berührung nur mit Erlaubnis erfolgen darf, wodurch der respektvolle Umgang miteinander spürbar verbessert wird.

Dies verdeutlicht eine kleine Episode aus einem Gymnasium, von der Schulleiterin beobachtet: Zwei Jungen gerieten mal wieder wie so oft aneinander und wurden handgreiflich. In diesem Moment gesellte sich eine Klassenkameradin zu ihnen. Sie ging zwischen die zwei Streithähne mit dem Argument, Samurais prügeln sich nicht, die lösen das anders. Und es funktionierte! Zu dritt hatten sie im anschließenden Gespräch andere Lösungswege für diesen Konflikt gesucht und auch gefunden.

Woher stammen die Wurzeln des Samurai-Programms und welche Denkansätze stehen dahinter?

Die Techniken in diesem Programm kommen aus dem Shiatsu und Amma, zwei aus Japan stammenden manuellen Behandlungsformen. Deren theoretischer Unterbau basiert auf denselben Grundlagen wie die Akupunktur. Die Techniken wurden speziell für den Schulalltag kindgerecht aufbereitet. Die Anwendbarkeit in der Schule oder in anderen Einrichtungen wird zudem dadurch begünstigt, dass Massageformen aus dem japanischen Raum immer im bekleideten Zustand durchgeführt werden.

Wichtige Prinzipien im Shiatsu sind der respektvolle Umgang miteinander und das Wahren der Grenzen. Das gilt auch für das Samurai-Programm. Aus diesem Grund wird immer am Anfang der Behandlung gefragt: „Darf ich dich anfassen?“ und am Ende der Behandlung bedankt sich der Behandler beim Behandelten. Auch während der Behandlung wird immer wieder nach den Bedürfnissen des Behandelten gefragt. Dadurch soll das behandelte Kind zum einen ein Gefühl für seine eigenen Bedürfnisse bekommen und lernen, diese auch zum Ausdruck zu bringen. Zum anderen lernt das behandelnde Kind die Grenzen des anderen zu respektieren. So sind auch unruhige Kinder, die Schwierigkeiten mit der Dosierung ihrer Kräfte haben, in der Lage, achtsame Berührungen auszuführen!

Es hat sich gezeigt, dass diese innere Haltung zu einem respektvollen, achtsamen Umgang der Schüler untereinander führt, unabhängig von kulturellen oder religiösen Unterschieden.

Wer kann das Samurai-Programm erlernen?

Das Samurai-Programm ist leicht zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Kinder ab fünf bis zum Alter von zwölf, dreizehn Jahren schnell zu Experten für das Programm werden.

Da die Kinder sehr schnell die Wirkungen spüren, fordern sie auch die Durchführung immer wieder ein.

Um die Durchführung des Programms zu erlernen gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie lesen sich die Anweisungen durch und üben dann Schritt für Schritt den Ablauf ein, oder Sie holen

sich eine der speziell ausgebildeten Trainerinnen oder Trainer. Diese kommen über einen Zeitraum von drei Wochen jeweils einmal pro Woche für eine mindestens 20-minütige, optimalerweise 45-minütige Trainingseinheit an die Schule und üben das Programm mit den Kindern und Lehrern ein.

Wie viel Zeit nimmt die Durchführung des Programms in Anspruch?

Das Programm erfordert keinerlei Vorbereitungszeit, es müssen weder Stühle noch Bänke umgestellt werden. Ein kompletter Durchgang nimmt maximal acht Minuten in Anspruch. Da die Kinder sich gegenseitig behandeln, beträgt der Zeitaufwand insgesamt ca. 16–20 Minuten. Auf den ersten Blick erscheint das viel Zeit, aber die Resultate bei regelmäßiger Durchführung zeigen, dass diese Zeit gut investiert ist. Wünschenswert wäre die tägliche Anwendung des Programms, aber auch hier gilt: Weniger ist besser als gar nicht.

Aus der Praxiserfahrung heraus wurden zusätzlich spezielle Kurzprogramme entwickelt. Besonders bei den Übungen zur Eigenbehandlung ist sehr geringer Zeitaufwand erforderlich. Häufig führen die Kinder kurze Übungen auch eigenständig nach persönlichem Bedarf ohne Unterbrechung des Unterrichts durch. Dadurch setzen sie sich immer wieder mit der Fragestellung „Was brauche ich gerade jetzt? Was tut mir gut?“ auseinander – wichtige Grundlagen für eine gesunde Lebensführung. Auch nur einmal wöchentlich in der Klasse oder im Hort durchgeführt wird das Programm eine positive Veränderung bewirken. Da die Kinder sehr schnell die Wirkungen spüren, fordern sie die Durchführung auch immer wieder ein.

Gibt es aus medizinischer Sicht Erfahrungen mit dem Samurai-Programm?

Körperfehlhaltungen, Probleme mit der Konzentration und der Aufmerksamkeit sowie Auffälligkeiten im sozialen Verhalten stellen die Hauptgründe dar, weswegen Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren einem Arzt vorgestellt werden. Daraufhin werden sie mit Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie usw. behandelt, um korrigierend einzugreifen.

Dies macht Sinn, denn Schulkinder haben gegenüber Erwachsenen einen großen Vorteil – sie befinden sich noch in einer Wachstumsphase und Bewegungsapparat und Nervensystem reagieren besonders empfänglich auf Berührungs- und Bewegungsreize (sog. Mark-Jansen-Gesetz).

Das birgt Risiken, aber auch Chancen in sich! So können zum einen dauerhafte Fehlbelastungen oder Mobbing-Situationen, also physische und psychische Belastungssituationen, zu Schäden an Körper und Seele führen, zum andern stellen Berühren und Berührtwerden – richtig gesetzt und wohl dosiert wie im Samurai-Programm gefordert – Reize dar, die sich besonders positiv auf den sich entwickelnden Organismus auswirken. Nachweislich führt das nicht nur zu einer besseren inneren (Seele) und äußeren (Körper) Haltung und zu besseren Schulleistungen; richtig gesetzt und wohldosiert bedeutet auch, respektvoll miteinander umzugehen.

Was ist der wesentliche Unterschied zwischen dem Samurai-Programm und herkömmlichen medizinischen Behandlungsmethoden?

Im Unterschied zu Behandlungsmethoden wie Physiotherapie, Ergotherapie usw. nehmen beim Samurai-Programm die Kinder sich selbst und gegenseitig „in die Hand“, was deutlich nachhaltiger ist. Sie können aktiv etwas für sich selbst und andere tun.

Lehrer bestätigen, dass die regelmäßige Durchführung des Samurai-Programms im Unterricht von den Kindern auch noch ein Jahr nach dem Erlernen mit Freude und Begeisterung durchgeführt wird. Das Resultat: Bei vielen Schülern hat sich eine Verbesserung der Motorik und Graphomotorik eingestellt und – ein nicht zu unterschätzender Aspekt – ein neuer Klassengeist ist seit der Einführung des Samurai-Programms entstanden, ein weiteres Positivum des Programms.

Zu dem Selbst-in-die-Hand-Nehmen gehört auch ein respektvoller Umgang der sich gegenseitig behandelnden Schüler, was den Teamgeist fördert. So werden Berühren und Berührtwerden zu Bausteinen, mit deren Hilfe jedes Kind seine soziale Kompetenz entwickeln kann. Und wenn das Samurai-Programm darüber hinaus auch noch Spaß macht, dann stimmt die Motivation – dann wird sich das Kind nachhaltig (!) im physischen, im seelischen und im sozialen Sinne entwickeln können.

Was bewirkt das Samurai-Programm beim Ausführenden?

Gute Finger- und Handgeschicklichkeit wirken sich unmittelbar auf die sprachlichen Fähigkeiten des Kindes aus. Dieses Wissen macht sich das Samurai-Programm zunutze. Das Kind, das die Behandlung durchführt, übt eine Vielzahl an unterschiedlichen Bewegungen mit seinen Händen aus. Diese Bewe-

gungen ebenso wie die Selbstbehandlungsmethoden wirken sich auf seine Muskulatur im Mundbereich aus. Vielleicht haben Sie bei sich selber schon mal bemerkt, dass bei anstrengenden Tätigkeiten – zum Beispiel Auswringen eines Lappens (Tittel 2012) – oder, wenn Sie sich konzentrieren müssen, Ihre Lippen zucken oder Sie die Zunge mitbewegen. Auch bei Kindern ist dies zu beobachten, wenn sie bei höchster Konzentration unbewusst die Zunge bewegen. Hier zeigt sich die Verbindung zwischen der Motorik der Hände und der Mund- und Zungenmotorik.

Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen des Samurai-Programms?

Zur Evaluierung der Wirksamkeit von Shiatsu und der Umsetzung des Programms in Schulen wird das Samurai-Programm in Kooperation mit Studierenden der Steinbeis-Hochschule Berlin, Institut für körperbezogene Therapien (Studiengang: Bachelor of Science „Komplementärtherapie“ mit Vertiefungsrichtung „Shiatsu“) wissenschaftlich begleitet.

Hierzu wurden spezielle Fragebögen entwickelt, die sowohl die Sicht der Kinder als auch die der betreuenden Lehrkräfte erfassen. Im Fokus des Interesses stehen „Variable Sozialkompetenz“, „Stresswahrnehmung“, „Selbstbewusstsein“ und „Eigenwahrnehmung“. Durch Vorher-Nachher-Vergleich können Veränderungen festgestellt und mit Vergleichsdaten anderer Schulen in Beziehung gesetzt werden.

Die Ergebnisse werden den teilnehmenden Schulen zur Verfügung gestellt und in anonymisierter Form regelmäßig auf www.samurai-programm.de veröffentlicht. Die Anonymität der Daten bei der Erhebung und Verarbeitung ist selbstverständlich gewährleistet. Die Teilnahme an der Studie ist für die beteiligten Schulen freiwillig.

Auf welchen Ebenen wirken sich die Übungen des Programms aus?

Die Wirkung des Programms vollzieht sich auf mehreren Ebenen:

- Auf der energetischen Ebene – da auf den Körpermeridianen gearbeitet wird, wie sie auch in der Akupunktur genutzt werden und dadurch der ki-Fluss angeregt wird bzw. Störungen des ki-Flusses entgegengewirkt wird
- und auf der körperlichen und Wahrnehmungsebene.

Hier nun die Übungen des Programms im Einzelnen und ihre Wirkung:



Samurai wärmt sich in der Sonne
Kontaktaufnahme und Energiefluss anregen, die Aufmerksamkeit der Kinder richtet sich auf den eigenen Körper – sie werden ruhig und aufmerksam S. 15.



Samurai, Bär und Tiger treffen sich

Verbesserung der Tiefenwahrnehmung im Bereich des Rückens, das bedeutet die Kinder spüren den eigenen Rücken, Unterstützung der Aufrichtung, macht wach und schenkt Kraft, Gefühl für Abgrenzung nach hinten, Haltungsverbesserung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit S. 16.



Samurai trägt Kopf hoch

Konzentrationsfähigkeit, Unterstützung der Augen; an der Schädelbasis befinden sich viele vegetative Zentren, dadurch Regulierung von Atmung und innerer Spannung, Linderung von Verspannungskopfschmerzen, löst verspannte Nackenmuskeln S. 17.



Samurai wäscht Haare

Allgemeine Entspannung, lindert Spannungskopfschmerz, Lösen von Verspannungen im Kopf und Nackenbereich, fördert die Aufnahme-fähigkeit für neue Lerninhalte S. 17.



Samurai steht im Regen

Unterstützung der Aufrichtung, Wachmacher, Förderung der Konzentrationsfähigkeit S. 18.



Samurai spitzt Ohren

Der ganze Körper wird aktiviert, Verbesserung der Aufmerksamkeit beim Zuhören, wichtige Selbstwirksamkeitstechnik S. 18.



Samurai krault Tiger

Verspannte Schultern werden gedehnt und entspannt, besonders nach langem Lesen und Schreiben, positive Auswirkung auf das Schriftbild, Verbesserung der Haltung, Energiezufuhr, Unterstützung der Atmung S. 19.



Samurai spielt Klammeraffe

Unterstützung der Verdauung, allgemeine Vitalisierung, Unterstützung der Feinmotorik, löst verspannte Arm- und Schultermuskeln nach langem Schreiben S. 20.



Samurai bei Regen und bei Sonne

Unterstützung des Immunsystems und der Atmung, Übung zur Steigerung der Hirnkapazität, Erhöhung der Konzentration, Verbesserung der Feinmotorik, Entspannung bei verkraempfter Schreibhaltung, dadurch Verbesserung des Schriftbildes; der Sonnenpunkt in der Hand ist eine wichtige Selbstwirksamkeitstechnik gegen Nervosität und Angst, unterstützt Gelassenheit und hilft bei Lampenfieber S. 20.



Samurai wäscht die Hände

Unterstützung des Immunsystems, löst Verspannungen in den Händen und wirkt sich dadurch auch indirekt auf die Nacken-muskeln aus S. 21.



Samurai hat Schirm vergessen

Unterstützung der Aufrichtung, Wachmacher und gleichzeitig Spannungsabbau, Anregung des gesamten Energie-Flusses S. 21.



Samurai zieht seine Rüstung an

Gefühl für die eigene Begrenzung bekommen, fördert die Körperwahrnehmung S. 22.



Das Wappen auf der Samurai-Rüstung

Die Mitte spüren, Schutz, Abgrenzung S. 22.

Diese beiden letztgenannten Techniken zählen zu den Lieblingstechniken der Kinder. Sie schenken ihnen Schutz und Abgrenzung und stärken den eigenen Rücken im wahrsten Sinne des Wortes.

Vertiefende Informationen zum Thema

Bücher zum Thema Shiatsu

Kalbantner-Wernicke, Karin: Shiatsu für Babys und Kleinkinder, Elsevier, München 2009

Kalbantner-Wernicke Karin, Haase Tina: Baby-Shiatsu Glücksgriffe für Winzlinge, Kösel 2011

Weitere Informationen zum Thema Shiatsu und zum Schulprojekt

Aus- und Weiterbildung in Baby- und Kinder-Shiatsu: www.aceki.de

Berufsverband der Baby- und Kinder-Shiatsu-Therapeuten: www.baksev.de

Alle Informationen rund um die traditionelle japanische Medizin: www.japanischemedizin.org

Wenn Behandlung nötig: www.shonishin.de

und natürlich die Kooko-Website: www.samurai-programm.de



Doch nun zu unserer Geschichte mit Kooko und Hanako

3 Samurai wärmt sich in der Sonne

 Kooko, denk dran, dass du deinen Partner immer zuerst fragen musst, ob du ihn heute anfassen darfst!

 Reibe deine Hände jetzt nochmal, bis das *ki* fließt. Wie sich das anfühlt, weißt du ja schon. So, nun leg deine Hände oben auf den Rücken deines Partners.



 Aber – du bist doch gar nicht mein Partner – du bist doch meine Schwester!

 Kooko!!! Stell dich nicht so an! Wenn wir diese Übungen machen, bin ich dein Partner – und nicht deine Schwester! Weißt du was? Ich habe noch eine Idee: wenn wir uns für jede Übung einen Namen ausdenken, können wir uns das Ganze besser merken.

 Au ja! Das ist eine gute Idee!

 Wie könnten wir diese Übung nur nennen? Samurai liegt in der Sonne? Oder: Samurai legt sich unter Bügeleisen?

 Ah, ich habe eine Idee: Samurai wärmt sich in der Sonne. Das ist jetzt aber meine Idee!

 Ich gratuliere dir zu deiner Idee!

4 Samurai, Bär und Tiger treffen sich



Stell dir jetzt vor, deine Hände sind dicke Bärenpatzen, mit denen wanderst du nun rechts und links meinen Rücken entlang – von oben nach unten.



Au! Kooko – nicht so stark!
Ich falle ja fast vom Kissen!



Ich dachte, ich soll ein Bär sein ...



Und jetzt kommt der Tiger. Weißt du, wie das geht? Ganz vorsichtig schleicht er mit seinen weichen Pfoten, setzt eine vor die andere. Genau in der Mitte des Rückens schleicht er wieder nach oben, also die Wirbelsäule entlang.



Vielleicht sollten wir mal sagen, wie man die Wirbelsäule findet.



Ja, stimmt!



Die Wirbelsäule ist genau in der Mitte des Rückens – vom Hals bis zum Po. Man kann sie spüren, wenn man ganz sanft den Rücken entlang streicht. Sie macht es uns möglich, aufrecht zu stehen und zu sitzen.
Entlang der Wirbelsäule schleicht also der Tiger von unten nach oben. Dann tapst der Bär daneben wieder nach unten. Das machst du insgesamt drei Mal.



Ruhe und Gelassenheit

Vielleicht hast du dich gerade sehr geärgert oder bist vor einer Klassenarbeit sehr aufgeregt, dann kannst du dieses Programm in dieser Reihenfolge für dich selbst oder auch mit einem Partner durchführen.

1. Du beginnst mit „Samurai spitzt die Ohren“

Dies ist die Anfangsübung. Nimm ganz sanft die Ohren (oder die deines Partners) zwischen deine Finger, beginne oben an den Ohrenspitzen und reibe sie bis hinunter zu den Ohrläppchen. Fang dann wieder oben an.

Und wenn dein Partner es mag, darfst du ganz vorsichtig an seinen Ohrläppchen ziehen. Aber frag ihn unbedingt vorher.



2. „Samurai macht den Kopf frei“

Taste mit den Zeigefingern den Bereich über der Nase zwischen den Augenbrauen. Neige den Kopf leicht nach vorn und drücke diesen Punkt für drei bis fünf Atemzüge, so stark wie es dir angenehm ist. Sofort wirst du die beruhigende Wirkung dieses Punktes spüren. Dein Kopf wird wieder frei und der Ärger verschwindet. Solltest du Sorgen oder Ängste haben, verschwinden diese nach und nach.



3. Jetzt kommt „Samurai – wach auf!“

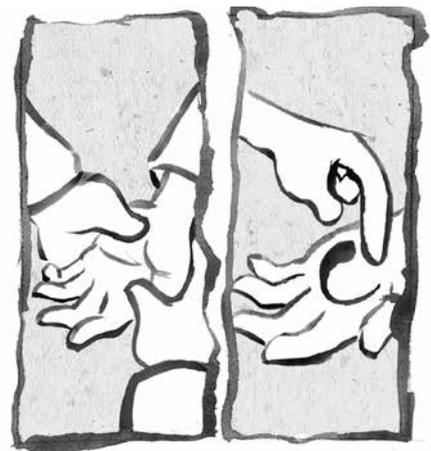
Das ist eine ganz besondere Übung, um wieder ganz viel Kraft zu bekommen. Zudem stärkt die Übung deinen unteren Rücken und hilft auch noch bei Verdauungsproblemen. Also ein super Vorschlag!

Taste die Schlüsselbeine rechts und links, wenn du damit Schwierigkeiten hast, lass es dir von deinen Eltern zeigen. Vorne in der Mitte ist das Brustbein. Nun hältst du mit Zeigefinger und Daumen der linken Hand, rechts und links die Stelle, an der die Schlüsselbeinknochen mit dem Brustbein in Verbindung stehen. Mit der rechten flachen Hand malst du Kreise auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels.



4. „Samurai lässt Sonne scheinen“

Male dir selbst die Sonne in die Handflächen. Kooko hat hier noch einen besonderen Tipp: Während du die Sonne in deine Hand malst, stell dir vor, wie auch die Wolken in deinem Kopf verschwinden und du ganz fröhlich wirst.



5. Die Geheimtechnik „Pssst!“:

Musst du Vokabeln lernen oder eine schwierige Matheaufgabe lösen oder eine Klassenarbeit schreiben? Hier ist ein ultimativer Geheimitipp, um dich besser konzentrieren zu können: Lege die Fingerspitzen beider Hände mit sanftem Druck aneinander. Die Ellenbogen zeigen dabei nach rechts und links. Atme in dieser Position fünfmal ein und aus.





Karin Kalbantner-Wernicke Thomas Wernicke

Samurai-Shiatsu

Mit Shiatsu fit für die Schule – Übungskarten

Samurai Shiatsu

Fit for School with Shiatsu – Samurai Programme Flash Cards

Szamoráj shiatsu

Shiatsuval fitten az iskolában – Gyakorlókérttyák

Le shiatsu du samouraï

En forme pour l'école avec le shiatsu – Cartes des exercices

Samoerai-Shiatsu

Met Shiatsu fit voor school – Kaarten om te oefenen

KIENER

Die Übungskarten im Set!

Die multilingualen Karten als stabiles Set zum Buch:

Samurai Shiatsu – Mit Shiatsu fit für die Schule

Auf der Vorderseite sind die Tuschezeichnungen und auf der Rückseite die Übungstitel in sechs Sprachen abgebildet: Deutsch, Englisch, Französisch, Ungarisch, Niederländisch sowie Japanisch.

Die zwei kleinen Samurai, Kooko und Hanako, zeigen die Übungen des Samurai-Programms auf den 17 Karten.

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke

Samurai-Shiatsu

Mit Shiatsu fit für die Schule – Übungskarten

17 Karten (DIN A4)

ISBN 978-3-943324-71-6



O genki ... ?



2

Otenki Card: O genki desu ka?

Wetterkarten: Wie geht es dir?

Weathercards: How are you?

Időjáráskérttyák: Hogy vagy?

Trois cartes météo: Comment vas-tu?

Weerkaarten: Hoe gaat het met jou?

おてんきかあど: おげんきですか?

© KIENER Verlag, München 2016. © Kalbantner-Wernicke, T. Wernicke, Samurai-Shiatsu, Mit Shiatsu fit für die Schule – Übungskarten: Samurai-Shiatsu fit für die Schule mit Shiatsu – Samurai Programme Flash Cards, Szamoráj Shiatsu Szamoráj fitten az iskolában – Gyakorlókérttyák, Le shiatsu du samouraï en forme pour l'école avec le shiatsu – Cartes des exercices, Samoerai-Shiatsu Met Shiatsu fit voor school – Kaarten om te oefenen ISBN 978-3-943324-71-6

www.kiener-verlag.de
www.kiener-press.com

Weitere Bücher mit Kooko und Hanako



Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke
**Samurai-Shiatsu – Bewegungen und
 Bewegtworden für Senioren**
 ISBN 978-3-943324-19-8
 64 Seiten, über 50 Farbbildungen, Broschur
 (DIN A4), auch in Englisch und Niederländisch
 erhältlich

Kooko und Hanako schenken ihren Großeltern
 eine Samurai-Behandlung zum Geburtstag. Damit
 bringen sie einen Stein ins Rollen – alle Nachbarn
 machen mit. Hier kommt das Seniorenprogramm,
 man kann es einzeln oder in Gruppen durchfüh-
 ren und es gibt auch ein Programm für immobile
 Menschen. Viele Informationen um das Thema
 Altern und auch Demenz runden das Buch ab.

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke
Das Kribbel-Krabbel Buch
 Ein Shiatsu-Bilderbuch zum Mitmachen
 ISBN 978-3-943324-58-7
 54 Karten mit farbigen Abbildungen,
 Format 35,3 x 25 cm Spiralbindung

Aus dem mittlerweile sehr erfolgreich einge-
 setzten Programm für Schulen der „Samurai-
 Shiatsu“-Serie hat sich ein Kindergarten-
 programm weiterentwickelt. Auch hier vermitteln
 wir den Kindern auf spielerische Weise Einblicke
 in die japanische Kultur. Kernthema ist aber den
 Kindern und den Pädagogen Übungen zu zeigen,
 die nicht nur Spaß machen, sondern die ihnen
 dabei helfen, sich besser zu spüren, und sie in
 ihrer Aufrichtung zu unterstützen.

Karin Kalbantner-Wernicke,
 Thomas Wernicke
**Samurai-Shiatsu –
 Bewegungsübungen und Spiele**
 ISBN 978-3-943324-22-8
 40 Seiten mit über 40
 Tuschezeichnungen
 Broschur (DIN A4)

Kooko und Hanakos Freunde
 stellen neue interessante
 Übungen und Spiele vor. Eine
 wunderbare Ergänzung zu
 „Samurai-Shiatsu“, kann aber
 auch unabhängig angewendet
 werden. Die Übungen kann ein
 Kind allein für sich oder auch
 mit anderen in der Gruppe
 wahrnehmen. Abgerundet
 wird das Buch durch
 Bastelanregungen und ein
 japanisches Lied.

Karin Kalbantner-Wernicke,
 Thomas Wernicke
**Kooko, der kleine Samurai
 und sein Abenteuer mit dem
 Glücksfuchs**
 ISBN 978-3-943324-23-5
 112 Seiten, ca. 120 Bilder
 Broschur (17 x 24 cm)

Das spannende Geschichtenbuch
 zu den Helden von „Samurai-
 Shiatsu“ und der „Samurai-
 Übungen“. Kooko und seine
 Freunde purzeln von Abenteuer
 zu Abenteuer. Wie kam es dazu,
 dass Kooko so plötzlich und
 unerwartet bei uns auftaucht?
 Was erzählt er aus seinem Leben
 im alten Japan? Und wie findet
 er sich in unserer modernen Welt
 zurecht? Da hat er so manche
 lustige Situation zu bestehen.
 Mehr wird aber nicht verraten ...
 da hilft nur eins: selber lesen!



www.kiener-verlag.de