

Autogenes Training für Grundschul Kinder



Die täglichen Anforderungen unseres Lebens sind groß.

So ist Stress auch schon bei Grundschulkindern vorhanden.

Beim autogenen Training lernen die Kinder, bewusst zu entspannen, sich mehr zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen.

Entspannte Kinder kommen gelassener mit stressauslösenden Situationen zurecht, sind zufrieden, fühlen sich ausgeglichen und kraftvoll.

Kursinhalte: Wir

- lernen die Formeln des autogenen Trainings, sowie deren Einsetzbarkeit im Alltag
- erleben angenehme, bildhafte Vorstellungen bei den Traumreisen, die die kindliche Fantasie unterstützen und uns vielleicht auf einer dieser Reisen Frösche sehen lässt, "die leise lächeln"
- spielen, malen und singen gemeinsam.

Bei den kindgerechten und abwechslungsreichen Kursstunden steht der Spaß immer an erster Stelle!

Der Kurs richtet sich an Grundschul Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren.

Themenbereich: Stressmanagement/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten, 1. und 8. Stunde in Begleitung eines Erwachsenen

Tag und Uhrzeit: Dienstag, 16: 30 – 17: 30 Uhr

Kursgebühr: 110 €

Dieser Kurs ist zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention, d.h. die Krankenkassen übernehmen in der Regel wenigstens 80 % der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. (**Kursnummer:** 20160213-743556)

Ich freue mich sehr auf Ihre Kinder!