

Jugendliche stehen heute unter einem enormen Druck:

Der Leistungsdruck steigt, die Konkurrenz ist härter. Die Arbeitswelt verändert sich laufend das erschwert die Zukunftsplanung. **Keine Zeit zu verträdeln**, den „richtigen“ Weg zu finden und dabei gleichzeitig flexibel für neue Wege zu bleiben lauten heute die Anforderungen.

Eltern, Schule und Kirche können da oft nicht mehr das passende **Rüstzeug zur Bewältigung der Alltagsherausforderungen** mit auf den Weg geben. (Quelle: Sinus Institut 2012)

Wer jedoch unter dauerndem Druck und Anspannung steht, wird krank, brennt aus. Dem vorzubeugen gilt die **erlernte Fähigkeit** sich **jederzeit zu entspannen**.

Entspannungsverfahren ersetzen nicht den Arzt, wirken jedoch vielfach Therapie unterstützend.

Leider können Jugendliche, die an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden und Jugendliche die unter Muskel- oder Nervenerkrankungen leiden, bei denen eine Anspannung der Muskulatur schädlich ist, nicht teilnehmen.

Fragen Sie im Zweifel einen Arzt

AT wird weltweit praktiziert und gehört, zu den Krankenkassen anerkannten Verfahren zur Förderung von Entspannung (§20 Abs.1 SGB V)

Die positive Wirkung ist in einer Vielzahl von Studien nachgewiesen und wissenschaftlich anerkannt.

AT kann **jeder** lernen, du **muss nicht sportlich sein**.

Und so geht`s:

Im Autogenem Training lernst du, deinen Körper durch deine Gedanken zu beeinflussen. 6 Übungen, helfen dir, dich auf deinen Körper zu konzentrieren. Durch kurze Befehle (Formeln) an dich selbst, wird dein Körper schwer, dir wird angenehm warm, du atmest ruhiger, dein Herz schlägt ruhiger, dein Bauch entspannt sich und deine Stirn wird angenehm kühl.

Du kennst bestimmt Situationen, in denen du dir ein ruhiges Herz, einen entspannten Bauch und einen kühlen Kopf gewünscht hättest.

AT hilft bei Unruhe, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen, Angst vor Klassenarbeiten, Prüfungsangst, ...

Familiäre Spannungen: Geschwisterrivalität, Eifersucht Verhaltensauffälligkeiten: Schüchternheit, Aggressivität ...

Psychosomatische Probleme: Bauchschmerzen ohne medizinische Ursache, Schlafstörungen, Einnässen, Kopfschmerzen, Asthma, Neurodermitis

AT Stärkt das Immunsystem

Entspannungsschlüssel

Autogenes Training

Für Jugendliche von 13 - 17 Jahren

Der Berliner Neurologe u. Psychiater Prof. Dr. Dr. Johannes Heinrich Schulz entwickelte diese Methode der Selbstentspannung

Du lernst deinen Körper besser kennen und auf ihn zu achten. Du lernst den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperempfindungen und Gefühlen wahrzunehmen und zu steuern. Dadurch fühlst Du dich in schwierigen Situationen besser, kannst besser einschlafen und dich leichter konzentrieren.

Entspannungsschlüssel

**Die Teilnehmer Zahl ist auf
10 Personen begrenzt!!!**

Mit der Anmeldung sind 20,- € zu zahlen.

Der restliche Betrag kann einmalig oder in mehreren Summen bis zur 6. Stunde beglichen werden und ist auch bei Fernbleiben im laufenden Kurs zu zahlen.

Bei Nichtantritt oder Abbruch des Kurses bis zur einschließlich der 2. Kursstunde aus wichtigem Grund wird ein Ersatzteilnehmer akzeptiert und bereits gezahlte Gebühren mit Ausnahme der 20,- € Anmeldegebühr erstattet.

Gegen eine geringe Gebühr kann ein Kurs unterbrochen oder getauscht werden sowie fehlende Kursinhalte zu einem späteren Termin nachgeholt werden.

Die Kursleiterin behält sich vor, Jugendliche , die durch ihr Verhalten nach mehrfachen Ermahnungen, weiterhin das Ziel des Kurses gefährden von der weiteren Teilnahme auszuschließen.

Für Schäden an Personen oder Gegenständen wird keine Haftung übernommen

Entspannungsverfahren ersetzen nicht den Arzt wirken jedoch häufig Therapie unterstützend.

Besichtigung der Kursräume sowie kostenlose Probeteilnahme nach Absprache möglich.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird am Ende eines Krankenkassen anerkannten Kurses eine Teilnahmebescheinigung für die Krankenkasse überreicht.

Dieses Formular reichen Sie bitte mit ihren Kontodaten bei Ihrer Krankenkasse ein.

Die Krankenkasse erstattet ihnen einen Teil der Kursgebühren. Nähere Auskünfte hierzu erteilt ihnen ihre Krankenkasse.

(Gilt nur für gesetzliche Krankenkassen).



Kursleiterin

Monika Zander

Fragen beantworte ich gerne!

Entspannungsschlüssel

*Praxis für anerkannte Entspannungsmethoden
und Schlafberatung*

Monika Zander

Schlaf- u. Entspannungs-
Therapeutin/-Pädagogin
(EFH-RWL) Zertifiziert
für Erwachsene Jugendliche
und Kinder

**Tiergartenstr. 199
42117 Wuppertal**

Tel.: 0202-745547

*Mail: mz.entschleunigen@web.de
www.entspannungsschluesel.de*

**Ein Gruppenkurs
max. 10 Jugendliche
kostet 60,- € p. P.,
umfasst
8 GruppenTreffen
+ 1 Elterntreffen,**

**dauert ca. 45 min. pro Treffen,
+ findet 1 mal wöchentlich statt.**

Entspannungsschlüssel

Autogenes Training

Für Jugendliche von 13 - 17 Jahren

Anmeldekarte zum Abtrennen:

Name des Kindes:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Ort/ Datum:

Unterschrift Erziehungsberechtigte(r):