

Entspannungsverfahren unterstützen Kinder bei:

Schulproblemen:

Unruhe, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme, Angst vor Klassenarbeiten, Prüfungsangst, Trödeln ..

Familiäre Spannungen:

Geschwisterrivalität, Eifersucht, Trennung der Eltern ...

Verhaltensauffälligkeiten:

Schüchternheit, Kaspereien, Aggressivität ...

psychosomatischen Problemen:

Bauchschmerzen ohne medizinische Ursache, Schlafstörungen, Einnässen, Kopfschmerzen, Asthma, Neurodermitis

der Stärkung ihres Immunsystems

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

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

Fragen Sie im Zweifel ihren Kinderarzt

AT kann **jedes Kind** lernen, du **muss nicht sportlich sein.**

Die **übungen** werden im Liegen und im Sitzen durchgeführt,.

Und so geht's:

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

Du kennst bestimmt Situationen, in denen du dir ein ruhiges Herz, einen entspannten Bauch und einen kühlen Kopf gewünscht hättest. Nun wenn du bereit bist und einige Minuten täglich übst (zum Beispiel abends wenn du ins Bett gehst, oder morgens wenn du aufstehst), wirst du schon bald Erfolg haben. Dein Körper entspannt sich, wenn du es ihm sagst. Zum Beispiel: Matheaufgaben, die sind dann immer noch schwer, aber wenn du dich entspannen kannst, fällt es dir leichter dich zu konzentrieren und bei den Aufgaben zu bleiben, dadurch löst du sie schneller und bist früher fertig.

Autogenes Training

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Anmeldekarte zum Abtrennen:

Name des Kindes:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Ort/ Datum:

Unterschrift Erziehungsberechtigte(r):

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, Kinder, 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 Kinder

kostet 60,- € p. P.,

umfasst

8 GruppenTreffen

+ 2 Elterntreffen,

dauert ca. 45 min. pro Treffen,

+ findet 1 mal wöchentlich statt.

Entspannungsschlüssel

Autogenes Training

Für Kinder

von 8 - 12 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.

Interessante Geschichten begleiten die Entspannungsübungen. Du lernst, dich in schwierigen Situationen besser zu fühlen, du kannst besser einschlafen und dich konzentrieren und besser lernen. Außerdem wird deine Gesundheit gestärkt.