

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**.

Das Wort **Meditation** stammt aus dem lateinischen und bedeutet: "Nachdenken". **Meditation** ist ein nachdenkliches Eindringen, ein intensives betrachten, ein sich- versenken, das durch Schweigen, Entspannung und intensives Lauschen eingeübt wird.

Autonom und selbstbestimmt lernen Jugendliche Meditationstechniken als Werkzeug der Selbsterforschung, Selbstregulation und Selbsterkenntnis kennen und nutzen.

Verschiedene geführte Meditationen führen zu einer Entschleunigung des Alltags mehr Achtsamkeit, einer tiefen inneren Ruhe, Gelassenheit und Kraft.
Für die Teilnahme an Kursen in meiner

Meditation

- ist für jeden zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe geeignet.

- die Akzeptierung einer passiven Grundstimmung.

Achtsamkeitsübungen und Meditation ermöglichen den Dialog zwischen dem inneren und dem äußeren Erleben, sie dienen der Erholung und Regeneration und der langfristigen Senkung des Stresslevels.

Kurzmeditationen helfen in akuten Belastungssituationen das Stresslevel zu senken und ermöglichen dadurch einen entspannteren Umgang mit belastenden Situationen. Der regelmäßige Austausch mit gleichaltrigen Kursteilnehmern stärkt zusätzlich.

Meditation

Anmeldekarte zum Abtrennen an:

Monika Zander
Tiergartenstr. 199
42117 Wuppertal

Name:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Krankenkasse:

Ort/ Datum:

Unterschrift:

Praxis Tiergartenstr.199 gilt:

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt!
Kosten: 60,-€/Jugendlicher und Kurs
Ein Kurs umfasst 8 Termine und findet i.d.R.
1x wöchentlich statt.
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 Teilnahme von Eltern an Eltern-Kind-Kursen ist kostenlos.

Die Kursleiterin behält sich vor, Personen, die durch ihr Verhalten das Ziel des Kurses gefährden von der weiteren Teilnahme auszuschließen.

Für Schäden an Personen oder Gegenständen wird keine Haftung übernommen!

Besichtigung der Kursräume sowie kostenlose Probeteilnahme nach Absprache möglich.

Entspannungsverfahren ersetzen nicht den Arzt, wirken jedoch vielfach Therapie unterstützend. Leider können Kinder, die an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden, sowie Kinder, die unter Muskel- oder Nervenerkrankungen leiden, bei denen eine Anspannung der Muskulatur schädlich ist, nicht teilnehmen.
Fragen Sie im Zweifel ihren Kinderarzt

Meditation

Ein großer Teil der speziell für junge Menschen abgestimmten Übungen kann fast überall im Alltag genutzt werden: Beim Gehen, beim Warten, in Bus und Bahn und zur schnellen Dämpfung des Stresslevels, vor, nach und sogar während unangenehmer Situationen.



Kursleiterin

Monika Zander

Zertifizierte Schlaf- u.
Entspannungstherapeutin/Pädagogin

Fragen beantworte ich gerne!
Handy: 01776428970

www.entspannungsschluessel.de

Mail: mz.entschleunigen@web.de

Kursprogramm

Headspace Meditation

Kurse für Jugendliche

Innehalten im hektischem Alltag

Ohne Lotussitz und spirituellen Klischees, seriös und wissenschaftlich fundiert. Meine Kurse schließen sich weder religiösen noch kulturellen Traditionen an.