

Achtsamkeitstraining ganzheitliches Entspannen

Unter dem Titel:

"Mach langsam kleiner Drache"

werden die Kinder mit Bewegungs- und Ruheübungen nach und nach an eine bewusstere Wahrnehmung ihres Körpers und ihren Empfindungen herangeführt. Dabei soll der Wechsel von Bewegungs- und Ruhephasen das Körpererleben der Kinder fördern. Hierzu dienen Spiele, Lieder, Gedichte und Geschichten in denen altersgerecht abgewandelte Techniken aus dem Hata-Yoga, dem MBSR-Yoga, der PR, dem AT, verschiedenen Bereichen der Meditation, dem Qui Gong, und der Klopfakupressur eingesetzt werden.

Entspannungsverfahren unterstützen Kinder bei:

Schulproblemen: Unruhe, Trödeln, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme, Angst vor Klassenarbeiten, ...
Familiäre Spannungen: Geschwisterrivalität, Eifersucht
Verhaltensauffälligkeiten: Schüchternheit, Aggressivität
psychosomatischen Problemen ohne medizinische Ursache wie: Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Einnässen, Kopfschmerzen, Asthma, Neurodermitis

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

Progressive Relaxation kann
jedes Kind lernen,
du muss nicht sportlich sein.
Die Übungen werden im Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt

Du lernst deinen Körper besser kennen und auf ihn zu achten.
Mit tollen Geschichten u. Gedichten werden Muskeln angespannt und entspannt.
Dadurch lernst du, wie du dich in schwierigen Situationen entspannen kannst, besser einschlafen und besser lernen kannst.
Außerdem wird deine Gesundheit gestärkt.
Für Kinder ab 8 Jahre übernehmen die ges. Krankenkassen bis zu 100% der Kosten.

Autogenes Training kann
jedes Kind lernen,
du muss nicht sportlich sein. Die Übungen werden im Liegen und im Sitzen durchgeführt.
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 gelockert, dir wird angenehm warm, du atmest ruhiger, dein Herz schlägt ruhiger und 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.
Für Kinder ab 8 Jahre übernehmen die ges. Krankenkassen bis zu 100% der Kosten.

ENTSPANNUNGSKURS

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Anmeldekarte zum Abtrennen:

Kurs:

Name des Kindes:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Krankenkasse:

Ort/ Datum:

Unterschrift Erziehungsberechtigte(r):

Für die Teilnahme an Kursen in meiner Praxis Tiergartenstr.199 gilt:

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt!

Kosten: 60,-€/Kind 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.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird am Ende eines von den Krankenkassen anerkannten Kurses (Autogenes Training oder Progressive Relaxation ab 8 Jahre) 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.



Kursleiterin

Monika Zander

Schlaf- u. Entspannungstherapeutin/ Entspannungspädagogin (EFH-RWL) Zertifiziert nach §20 Abs.1 SGB V von den ges. Krankenkassen anerkannt für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
Fragen beantworte ich gerne!

Tel.: 0202-745547

Mail: mz.entschleunigen@web.de

www.entspannungsschluessel.de



Entspannungsschlüssel

Praxis

Tiergartenstr. 199

42117 Wuppertal



"Mach langsam kleiner Drache"

Aufmerksamkeitstraining für Kinder

Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 2 Jahre

Kinderkurs 4-6 Jahre und 6-8 Jahre

Dienstags 9 - 10:00 Uhr, 10-11:00 Uhr, 15-16:00 Uhr

Entspannungskurse

Für Kinder

von 6 - 12 Jahren

Autogenes Training

Abenteuergeschichten

Autogenes Training für Kinder (ab 8 Jahre)

Mittwochs: 15:30 - 16:30 Uhr (8x)

Kurs 1 ab 22.01.2014, Kurs 2 ab 29.10.2014

Progressive Relaxation

Ich spanne meine Muskeln an,

damit ich mich entspannen kann

Progressive Relaxation Kinder (ab 8 Jahre)

ab 07.05.2014 mittwochs 15:30 - 16:30 Uhr (8x)

Achtsamkeitstraining

ganzheitliches Entspannen

Ferienkurs für Grundschüler

Ganzheitliches entspannen

Kurs 4: 14.04.- 25.04.2014, 10:00 - 11:30 Uhr (8x)

Kurs 5 07.07.- 18.07.2014 (Mo - Do) 10:00 - 11:30 Uhr