

Achtsamkeitstraining ganzheitliches Entspannen

Unter dem Titel:

"Mach langsam kleiner Drache"

erleben die Kinder die Geschichten des kleinen Drachen, der sich nicht nur mit unkontrolliertem Feuerspucken in Schwierigkeiten bringt.

Für die größeren gibt es phantastische

Abenteuerreisen

mit spannenden und entspannenden Begegnungen.

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

In diesen Kursen werden die Kinder mit Bewegungs- und Ruhespielen nach und nach an eine bewusstere Wahrnehmung ihres Körpers und ihren Empfindungen herangeführt. Dabei soll der bewusste Wechsel von Bewegungs- und Ruhephasen das Körpererleben der Kinder fördern.

Hierzu dienen Spiele, Lieder, Gedichte und Geschichten in denen kindgerecht abgewandelte Techniken aus dem Hata-Yoga, dem MBSR-Yoga, der Progressiven Relaxation, dem Autogenes Training, verschiedenen Bereichen der Meditation, dem Qui Gong, dem Tai Shi, dem Tui Na Heilmassagesystem und der Klopfakupressur zur Anwendung kommen.

In den **Eltern-Kind-Kursen** sind die Eltern eingeladen die Übungen mit ihren Kindern zu teilen, für sich selbst ein angenehmes Körpergefühl zu entwickeln und Stresssituationen mit mehr Gelassenheit zu Begegnen. Sie haben die Chance ganz bewusst ihr Kind so wahrzunehmen wie es ist und ihm alle Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Liebe zukommen zu lassen. Während der Übungsstunde sollte ihr Fokus nur auf sie selbst und ihrem Kind gerichtet sein. Obwohl die Übungen unterschiedlicher Kulturen entnommen sind, werden weder religiöse noch kulturelle Ziele verfolgt.

Achtsamkeitstraining ganzheitliches Entspannen Für Kinder

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.

Die Kurse werden zum Teil auch über die

**Diakonie Wuppertal
Familienbildung (FBS)**

Deweerthstraße 117
42107 Wuppertal
angeboten.



Kursleiterin

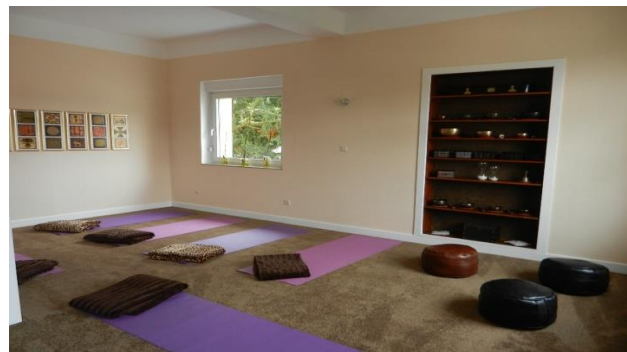
Monika Zander

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



Entspannungskurse

**Für Kinder
von 6 - 12 Jahren**

Achtsamkeitstraining

ganzheitliches Entspannen

Ferienkurs für Grundschüler

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 (8x)

"Mach langsam kleiner Drache"

Aufmerksamkeitstraining für Kinder

Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 2 Jahre

Dienstags 9 - 10:00 Uhr,

Kinderkurs 4-6 Jahre

Dienstags 10-11:00 Uhr,

Kinder 6-8 Jahre **Dienstags 15-16:00 Uhr**

Familientraining auf Anfrage