

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**.

Ein Gruppenkurs max. 10 Jugendliche

kostet 60,- € p. P.,

umfasst: 8 GruppenTreffen

1 Nachttreffen + 1 Elterntreffen

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

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).

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

Und so geht's:

In 5 Phasen lernst du in deinen **hineinzuspüren**, eine genannte Muskelgruppe **anzuspannen**, die **Spannung zu halten**, die **Spannung los zu lassen** und **nachzuspüren**.

Die **übungen** können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden.

Progressive Relaxation ist leicht im Alltag zu integrieren und kann nach einiger Übung nahezu überall durchgeführt werden.

PR 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, Stärkt das Immunsystem

Entspannungskurs

PROGRESSIVEN RELAXATION

Für Jugendliche

von 13 - 17 Jahren

Anmeldekarte zum Abtrennen:

Name des Heranwachsenden:

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, 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

Besichtigung der Kursräume sowie kostenlose Probeteilnahme nach Absprache möglich.

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**



Kursleiterin

Monika Zander

Schlaf- u.

**Entspannungstherapeutin/
Entspannungspädagogin (EFH-RWL)
Zertifiziert und von den gesetzlichen
Krankenkassen nach §20 anerkannt
für Erwachsene und Kinder**

Fragen beantworte ich gerne!

Tel: 0202-745547

Mail: mz.entschleunigen@web.de

www.entspannungsschluesel.de

Entspannungsschlüssel



Entspannungskurs

PROGRESSIVEN RELAXATION

**Für Jugendliche
von 13 - 17 Jahren**

Der amerikanische Arzt u. Physiologe Edmund Jacobsen (1885 - 1976) entwickelte dieses Entspannungsverfahren. 1934 schrieb er das Buch

"You Must Relax",

Durch das systematische Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird eine tiefe Entspannung erreicht, die sich positiv auf das geistig -seelische und körperliche Wohlbefinden auswirkt. Eine Methode, die hilft mit akuten Stresssituationen besser umzugehen.