

## 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, sowie Kinder, die unter Muskel- oder Nervenerkrankungen leiden, bei denen eine Anspannung der Muskulatur schädlich ist, nicht teilnehmen.

**Fragen Sie im Zweifel ihren Kinderarzt**

Kinderinfo:

## **PROGRESSIVEN MUSKELRELAXATION**

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

Die **übungen** werden erst im Sitzen durchgeführt, später versuchen wir es im Stehen und im Liegen.

Der Kurs soll dir Spass machen, dich **selbst und andere ohne TV, Computer, Handy, Gameboy, Nintendo etc. kennenzulernen. Deinen Körper zu spüren und auf ihn zu achten.**

**Mit tollen Geschichten werden Muskeln angespannt und entspannt. Dadurch lernst du, wie du dich in schwierigen Situationen besser fühlst, besser einschlafen oder besser lernen kannst. Außerdem wird deine Gesundheit gestärkt.**

## **ENTSPANNUNGSKURS PROGRESSIVEN MUSKELRELAXATION**

**Für Kinder  
von 8 - 12 Jahren**

### Anmeldekarte zum Abtrennen:

Name des Kindes:

Straße und Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefonnr.:

Krankenkasse:

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](mailto:mz.entschleunigen@web.de)  
[www.entspannungsschluesel.de](http://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.**

## Entspannungskurs

**PROGRESSIVEN  
MUSKELRELAXATION**

**Für Kinder  
von 8 - 12 Jahren**

**"Ich spanne meine Muskeln an,  
damit ich mich entspannen kann!"**

Der amerikanische Arzt u. Physiologe  
Edmund Jacobsen (1885 - 1976)  
entwickelte dieses, heute von den  
gesetzlichen Krankenkassen  
auch für Kinder anerkannte  
Entspannungsverfahren.