

Entspannungskurs für Kinder

„Entspannte Kinder – Fit fürs Leben“ - unter diesem Motto findet an der Grundschule schon zum zweiten Mal ein Entspannungskurs für Kinder statt.

Unter Anleitung von der Entspannungspädagogin Karin Becker lernen die Kinder wie sie mit Anspannungen und Stresssituationen in ihrem Schulalltag umgehen können. Dabei ist das Übungsangebot sehr vielfältig. Es reicht von kindgerechten, spielerischen Massagen, gezielten Atem- und Konzentrationsübungen über Bewegungsspiele und Übungen, bei denen die Kinder sich der eigenen An- und Entspannung bewusst werden, bis hin zu Phantasiereisen und Geschichten, die das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Kinder stärken sollen.

Kinder, die bereits zum zweiten Mal diesen Kurs besuchen berichten, dass sie sich bei Hausaufgaben und Proben besser konzentrieren können. „Jetzt weiß ich was ich tun kann, wenn ich vor oder bei einer Probe sehr aufgeregt bin.“, sagt eines der Kinder. Auch Eltern und Lehrer berichten, dass dieser Kurs den Kindern gut tut und sich auch positiv auf andere Lebensbereiche auswirkt.

Nach den Osterferien soll erneut ein Kurs angeboten werden. Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl beschränkt ist. Der Kurs findet jeweils dienstags statt, die Kursgebühr beträgt 70,-- € für 8 Einheiten à 75 Minuten. Die Kosten werden auf Anfrage durch die Krankenkassen bezuschusst.

Weitere Infos und Anmeldung über Email: Becker-Entspannung@web.de

oder Tel.: 08031 – 9018690

