

2024-E(25)

Autogenes Training für Kinder – Schulstress? – Nicht mit mir!



DURCHFÜHRUNG

Birgit Schmid - Entspannungspädagogin – zertifiziert
Nur Stralsund und Umgebung (20km)



ZIELE

Während des Präventionskurses werden folgende Inhalte vermittelt:

- Kinder stark machen
- Erlernen von Ruhe und Entspannung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Vorbeugen und Abbau von Stress und deren Symptomen (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Ängsten, Einschlafschwierigkeiten u.v.m.)
- Verantwortung für sich selbst übernehmen

INHALT

Autogenes Training erlernen – bedeutet das Erlernen der Formeln von Ruhe, Wärme, Schwere und Atem, Vertiefung der Formeln durch Phantasiereisen
Besprechung von Begleiterscheinungen und Störungen während der Entspannung (z.B. Husten, Umgang mit Nebengeräuschen etc.)

ZIELGRUPPE

Schüler - nicht geschlechtsspezifisch – Alter 8 bis 12 Jahre
Kinder, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern möchten

VORAUSSETZUNG

Raumgestaltung ruhig, warm
Größe ausreichend für 12 Isomatten oder Turnmatten
Teilnehmerzahl: 6 bis max. 12 Kinder

DAUER

8 Einheiten à 60 Minuten 1mal wöchentlich