

# 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